中醫藥典籍探討

春、夏養生藥膳食譜

The study of traditional Chines medicine－diet regimens in spring and summer

廖晏農　編著

衛生福利部

Ministry　Health and Welfare

中華民國一零二年十二月編印

Published in December, 2013

序

本書是配合衛生福利部選定辦理之主題「中醫藥典籍探討－春、夏養生藥膳食譜。」的計畫而完成的。本書針對春、夏兩季有關中醫藥典籍中養身、身體調養之養生藥膳資料，以照顧全家庭成員之角度歸納彙整成實用食譜，提供家庭的養護參考。

由歷代中醫古代典籍(《中華醫典》)汲取有關春、夏兩季及所屬的節氣，依中醫藥辨證論治相關之調理理論及方法，彙整出養生藥膳方（方劑除外)。從「食醫」(掌和王之六食、六欲、六膳、百饈、百醬、八珍之齊，《周禮・天官》)的觀點，依據藥材及食材的四性(寒熱溫涼)、五味(酸苦甘辛鹹)和歸經，還有人體體質分類收錄符合上述春夏需求之預防保健及輔助治療的藥膳。若有疾病相關問題，仍應就醫或尋求醫師諮詢。

各藥膳方詳列藥物與食品組成、分量、調味與料理步驟、功效、方義、適應症、禁忌、營養成分及熱量分析。並附註適用於如幼兒期、成長期、中壯年期、老年期等家庭成員。並且加入熱量表及體質分析建議表以供民眾參考。

本書以彩圖方式（依所選藥膳方實際烹調，藥材、食材及成品均請專業的攝影人士及器材進行實際圖片拍攝）呈現，使讀者瞭解經由中醫之春夏養生藥膳照護全體國民健康之實用性及可行性。許多古今中外書籍及文獻在本書彙編過程中被引用，在此謹向諸多作者表達由衷感謝之意。同時，感謝內人徐家瑜女士為本書的編寫提供許多幫助。

本書乃集合本院、高雄醫學大學附設醫院及高雄市立中醫醫院等專家意意見編寫而成。獻曝之作，冀諸先進不吝賜教，共臻完備。

高雄長庚紀念醫院中醫內婦兒科　　**廖　晏　農**

中華民國 102 年 10 月 10 日

目錄

序……………………………………（ 2 ）

前言……………………………………（ 7 ）

第一章　春夏季的節氣

第一節 節氣的定義、由來與名稱………………（ 13 ）

第二節 屬於春天的節氣………………………（ 14 ）

第三節 屬於夏天的節氣………………………（ 16 ）

第二章　春夏季常用藥材與食材

第一節 春季常用藥材…………………………（ 20 ）

第二節 春季常用食材…………………………（ 23 ）

第三節 夏季常用藥材…………………………（ 26 ）

第四節 夏季常用食材........................（ 30 ）

第三章 常見體質分類

第一節 氣虛體質..............................（ 33 ）

第二節 氣滯體質..............................（ 34 ）

第三節 陽虛體質..............................（ 34 ）

第四節 陰 虛 體 質 ....（ 35 ）

第五節 血瘀體質..............................（ 36 ）

第六節 痰濕體質..............................（ 36 ）

第七節 濕熱體質..............................（ 37 ）

第四章 春季藥膳

第一節 立春

● 首烏肝湯............................(　41　)
● 當歸紹興醉雞..........................(　42　)
● 玫瑰養肝茶............................(　44　)
第二節 雨水
● 玉屏風彩椒牛肉炒飯....................(　46　)
● 雪梨漿飲..............................(　47　)
● 結頭四逆排骨湯........................(　48　)
第三節 驚蟄
● 柴胡安肝鱸魚湯........................(　50　)
● 逍遙薰衣草茶..........................(　51　)
● 舒肝滷豬

肉........................... (52)

第四節 春分

- 平肝哨子豆腐........................ (54)
- 棗仁舒眠凍.......................... (55)
- 養肝炒韭菜蝦仁........................ (56)

第五節 清明

- 明目羊肉燴飯........................ (58)
- 洗肝明目雞湯麵線...................... (60)
- 寧神冬瓜蛤蜊湯........................ (61)

第六節 穀雨

- 緩筋吻魚莧菜........................ (63)
- 養筋健步燉豬蹄

膀........................（ 64 ）

- 伸筋牛肉麵............................（ 66 ）

第五章 夏季藥膳

第一節 立夏

- 養心紅豆蓮子湯..........................（ 69 ）
- 百合南瓜炒蛋...........................（ 70 ）
- 導赤玉米排骨湯..........................（ 71 ）

第二節 小滿

- 天王補心菜豆粥..........................（ 73 ）
- 清絡炒絲瓜............................（ 75 ）
- 甘麥大棗奶茶...........................（ 76 ）

第三節 芒種

● 香薷黃瓜鑲肉..........................(78)
● 大順鳳梨苦瓜雞湯......................(80)
● 正氣燒茄子............................(81)
第四節 夏至
● 清心蒸魚..............................(84)
● 竹葉石膏涼拌洋蔥......................(86)
● 六一炒蘆筍............................(87)
第五節 小暑
● 愛玉清暑飲............................(89)
● 烏梅粉粿..............................(90)
● 香薷豆包捲............................(91)

第一節 大暑
- **山粉圓消暑飲**........................(94)
- **生脈酸梅湯**..........................(95)
- **清熱筍絲湯麵**........................(96)

第六章 結論

參考文獻....................................(98)

前言

自古以來，我國先民為了配合四季氣候的變化與順應農作物的生長特性，提出了四季農耕的原則，即所謂的春耕、夏耘、秋收、冬藏。並再根據太陽與地球公轉軌道的相對位置及所處的時間點來做進一步的劃分，衍生出了一年中有二十四個節氣的概念，讓先民在日常生活作息或從事農耕活動時有更進一步的參考依據。

人類生活在天地之間，隨者四季氣候的變化，體內的臟腑、經絡、氣血也有所對應之變化。在大約距今兩千年前的《黃帝內經》就論述人類應當如何配合季節進行養生。如在《素問・四氣調神大論》就提到：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物浮沉於生長之門。」說明了四季養生的原則，並再依據春夏秋冬季節之特性提出了養生方法，即所謂的春生、夏長、秋收、冬藏。

以本書所探討的春、夏季養生內容來說，首先在《素問・四氣調神大論》中提到：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。」以及「夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也」。具體說明了在春、夏季養生的原則，並提醒大眾若不遵守此養生方法將會對身體健康產生不良影響。如在春天若未遵循養生之道，將會「逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」；夏天若未遵循養生之道，將會「逆之則傷心，秋為痎瘧，奉收者少，冬至重病。」。

春天是草木發芽生長的季節，而草木向上生長，向四周拓展，枝葉扶疏的景象，令人做進一步聯想為具有生長的、升發的、條達的、舒暢的特質，與中醫「肝」的生理現象如**主疏泄，主動主升，肝性善條達而惡抑鬱**的功能相呼應。肝在陰陽五行屬**木**，**通於春氣**。而肝的其他生理功能如**肝藏血**，指的是肝具有儲藏血液與防止出血的作

用。**肝藏魂**，而此處所謂的魂指的是不自主的思維活動，若肝藏血的功能正常，肝血充足，魂有所依附，則夜眠安詳。肝其他的生理功能如**在液為淚、在竅為目、在體合筋**等都與肝藏血的生理功能密切相關。此時飲食養生原則上應以養肝血、壯筋力、明目視為主，並且適當的抒發情緒避免過度抑鬱。可參考選擇的食材與藥材如韭菜、枸杞等。

夏天天氣炎熱，而物質在燃燒時會產生的火焰，而火焰具有炙熱的、紅色的、由下向上流動的特性，令人更進一步想像將溫熱、向上升騰的特性作為火的象徵,與中醫「心」的生理現象如心為**君主之官，屬君火，主血脈**相呼應。心在陰陽五行屬**火，通於夏氣**。而心的其他生理功能如**心主神明**，也可說是**心藏神**，指的是自主的精神、意識與思維活動，相當於現代醫學所指的大腦功能，是大腦對外界事物的反應。魂與神皆屬精神活動的範圍，而魂是從屬於神的。心主神明與心主血脈有極為密切關係，人的精神、意識與思維活動有賴氣血的正常運行，而氣血的運行是心主血脈的功能來推動的，而人的精神、意識與思維活動的異常也能反作用於氣血的運行狀態，使心主血脈的功能受到影響。心其他的生理功能如**在液為汗、在竅為舌、在體合脈**等都與心主血脈的生理功能密切相關。此時飲食養生原則上應以清淡的食材與藥材如絲瓜、蓮子等。避免過度油膩厚味，以免妨礙氣血的

通暢並能達到寧心安神、疏通血脈之目的。

「長夏」是為了對應陰陽五行與人體五臟中相配而衍生之名詞，於是在四季中多出了一季，稱為長夏。最早的文獻記載出現在《黃帝內經》中的許多章節，如在《素問・金匱真言論》提到：「所謂得四時之勝者，春勝長夏，長夏勝冬，冬勝夏，夏勝秋，秋勝春，所謂四時之勝也。」。「長夏」相對應人體五臟中為「脾」的範疇。而其存在的日期或時間點，在許多歷代文獻的記載中各有不同，可歸納出好幾種說法。其中一說為四季中每季即將結束的最後十八天為長夏，如《素問・太陰陽明論》提到：「脾者，土也，治中央。常以四時長四藏，各十八日寄治，不得獨主於時也。」。此時間正好為四季處於交替之時，但是在臨床上因為實用性較低，故在後世醫家較少應用與討論。另一種說法則是長夏為夏季的最後一個月，如同屬《黃帝內經》中的《靈樞・五音五味論》提到：「足太陰藏脾，色黃，味甘，時季夏。」，而古人以「孟」、「仲」、「季」代表先後次序排列，「季夏」為夏季的最後一個月，唐朝醫家王冰對「季夏」的註解是在農曆六月，也就是大約在國曆七月中至八月中旬左右。還有一說法為長夏是在夏末秋初的時候，乃是出自於其他古書如《管子》、《淮南子》、《春秋繁露》的記載。將一年以三百六十日計，各以「五季」，也就是春、夏、長夏、秋、冬均分，每季各有七十二日，同樣在《黃帝內經》的《素問・陰

陽別論》也有同樣類似的記載如：「春，甲乙青，中主肝，治七十二日。」。依此推算，長夏的時間點為「夏至」過後的國曆六月下旬開始，大致經歷「小暑」、「大暑」、「立秋」、「處暑」、至九月上旬的「白露」附近結束。最後有還有一說法就是將一年以三百六十五又四分之一日計，再以五季整除，每季各得七十三日餘，但是因為無法整除，使用不便，僅見於東漢以後的少數文獻，歷代也較少人討論與應用。

「季夏」此時為人類種植和收穫農作物的季節，而從事這種活動必須在有適當濕潤的土地才能完成，故將土的特性延伸為承載生命、化生萬物而為萬物生命之母的意象，與中醫「脾」的生理現象如脾胃為**倉廩之官，主運化、主升清、主統血**相呼應。脾在陰陽五行屬**土**，**通於長夏之氣**。而脾的其他生理功能如在志為思，因為人要識別外物，解決問題就要思考。但是如果思考過度，會讓脾氣鬱結而無法升清，接者就會影響脾的運化功能，使得氣血生化來源受到影響。脾其他的生理功能如**在液為涎、在竅為口、在體合肌肉，主四肢**等都與**脾主運化、主升清**的生理功能密切相關。此時飲食養生原則上應以能消暑強健脾胃，消除體內濕氣的食材與藥材如西瓜、藿香等，適當的排除體內過度累積的濕熱之氣，使脾胃能發揮其正常生理功能。

傳統二十四節氣的氣候特徵與命名依據是以華北的黃河流域為主，然而台灣四季並不分明，許多節氣或許不能完全符合在台灣的氣

候特徵與氣象變化，尤其是冬天的節氣等。但是在台灣的人民中有許多人的祖先是在明朝、清朝時期來自中國大陸福建、廣東一帶，並可追溯至更早年代是來自黃河流域的中原地區。而國共內戰後也有許多來自大陸各省的民眾。因此台灣人民日常生活深受傳統文化的影響，不但農民的生活習慣仍與二十四節氣相關，許多其他行業的民眾也會參考二十四節氣來作為年度活動的參考依據。在台灣的民眾，仍然可以配合二十四節氣的日期，並依據台灣特有的氣候特徵來進行藥膳養生，調整體質，增進健康，不但可以恢復元氣外，在面對氣候變化時也更能適應。

中藥材的煎煮，當以有蓋子的陶鍋、瓷鍋或砂鍋為宜，這些種類的鍋皿有化學性質穩定、不容易與藥物當中的成分起相互反應，並且能均勻傳導熱能並具備保持熱度的特質。不宜鐵、鋁、銅等金屬製成的鍋皿來煎煮中藥材，以免此類金屬鍋皿其中的金屬成分與藥材交互作用而影響藥汁的品質及效果。中藥材在煎煮之前可以冷水清洗，類似洗菜或洗米一樣，以洗去泥沙或其他雜質。接者再以冷水浸泡半小時左右，即可開始煎煮，如此可以讓水分能滲透進藥材內，使其有效成分更容易釋放出來。

本書的編寫，是希望能以當季的食材與合適的藥材組合搭配，製作符合多種體質以及各個節氣的藥膳食譜，使民眾能從中能夠達到健

康養生、預防保健的目標，誠如唐朝名醫孫思邈所言：「上醫醫未病之病。」發揚藥膳養生保健的價值。每項藥膳食譜是以食材為主，藥方為輔而且藥方有藥物加減及劑量調整的情況，並非治療疾病之用。而民眾如果罹患疾病導致身體出現各種不適的症狀時，仍應儘速就醫，請專業醫師診治，以免耽誤病情。〔5, 51, 52, 58-60, 63〕

第一章　春夏季的節氣

「季節」的定義是指每年反覆循環、氣候以及地表景觀差異較大的數個時段。以南北極來說，通常用氣溫高低與日照時數多寡來分為夏季與冬季。赤道地區因長年高溫炎熱，所以通常以降雨量多寡來分

為乾季與雨季。而介於南北極與赤道中間的中緯度地區，則可有氣候變化分明的春夏秋冬四季。

以位處北半球的我國來說，「春季」的定義，從「立春」(國曆二月三日至五日)開始至「立夏」(國曆五月五日至七日)的前一日結束。此時天氣逐漸溫暖，為天地萬物開始生長發芽之時期。「夏季」的定義，從「立夏」開始至「立秋」(國曆八月七日至八日)的前一日結束。此時天氣漸漸變的炎熱而潮濕，為天地萬物茂盛成熟之時期。

第一節 節氣的定義、由來與名稱

「節氣」的定義可進一步以「節氣」、「中氣」來做區分。在每個月上旬的稱為「節氣」，通常在每個月的三日到八日之間；在下旬的稱為「中氣」，通常在每個月的十八日到二十四日之間，因此每年有十二個節氣與十二個中氣，而統稱為二十四節氣。

節氣的由來乃是依據地球在繞行太陽公轉軌道(也就是黃道面)，將一年為週期所繞行的三百六十度，以每十五度去做劃分，所得到的二十四個點，也就是二十四節氣的時間點。最先是以每年夏季白天最長的「夏至」與冬季黑夜最長的「冬至」，稱為「二至」。而春季與秋季各有一日白天與黑夜時間相等的「春分」與「秋分」，稱為「二分」，此二至二分形成節氣最早的雛形。

節氣的名稱,除了前述以日照時間的長短做為稱呼的二至二分外。每季開始的第一個節氣，各以「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」來命名，也就是所謂的「四立」。「二至」、「二分」加上「四立」，就形成了「八節」。其餘的名稱乃是為了表達氣候特徵與農業耕種而稱呼的。如為了表示較為極端氣溫的節氣,像夏天天氣最熱的「小暑」、「大暑」，還有秋天的「處暑」，冬天天氣最冷的「小寒」、「大寒」。形容降雪量多寡的節氣如「小雪」、「大雪」，表示降雨量多寡的節氣如春天的「雨水」、「穀雨」，也有顯示水氣凝結狀態與氣溫下滑現象的節氣，如秋天的「白露」、「寒露」與「霜降」，表達特殊天氣狀態之節氣如春天的「驚蟄」、「清明」，還有顯示農作物生長情形之節氣如夏天的「小滿」、「芒種」。

第二節 屬於春天的節氣

春天一共有六個節氣，依序為立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨。

「立春」為春天的第一個節氣,也是二十四節氣中的第一個節氣，日期在國曆的二月三日至二月五日之間，從這天開始進入春季，由於此時多正好適逢農曆春節期間,也是傳統上國人認為新年度的開始。這個時候氣溫開始逐漸回升，嚴寒的冬季已經結束。

「雨水」為春季的第二個節氣，日期在國曆的二月十八日至二月二十日之間，此時的特色就是天氣開始有下雨的現象。這個時候空氣與土壤中的濕氣開始增加，適合開始進行農耕活動。

「驚蟄」為春季的第三個節氣，日期在國曆的三月五日至三月七日之間，特色就是天空開始出現閃電打雷的現象，驚動了冬眠中蟄伏的動物或昆蟲等，開始紛紛爬出地面覓食與活動。

「春分」為春季的第四個節氣，日期在國曆的三月二十日至三月二十二日之間，此時的特色就是這一天為白天與夜晚時間等長。過了今天以後，每日白天的時間將比黑夜的時間逐漸增加。

「清明」為春季的第五個節氣，日期在國曆的四月四日至四月六日之間，此時的特色就是草木或農作物的發芽生長更為茂盛，天地間萬物景象清晰分明，揮別了之前灰暗單調之景色。

「穀雨」為春季的最後一個節氣，日期在國曆的四月十九日至四月二十一日之間，此時的特色就是雨水更為豐富，已完成春耕的農作物需要更多雨水的滋潤。

第三節 屬於夏天的節氣

夏天一共有六個節氣，依序為立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑。

「立夏」為夏天的第一個節氣，日期在國曆的五月五日至五月七

日之間，從這天開始進入夏季，氣溫開始變的炎熱起來。

「小滿」為夏天的第二個節氣，日期在國曆的五月二十日至五月二十二日之間，此時的特色就是中國大陸北方所種植的稻子或麥子開始結穗，呈現稍微飽滿之現象。而在台灣也開始進入梅雨季節，氣候轉為多雨潮濕而悶熱，可一直延續至國曆六月中下旬。

「芒種」為夏天的第三個節氣，日期在國曆的六月五日至六月七日之間，此時的特色就是中國大陸北方所種植的稻子或麥子已經結實成熟變成種子，而種子上面此時有細芒長出。

「夏至」為夏天的第四個節氣，日期在國曆的六月二十日至六月二十二日之間，此時的特色就是為一年當中白天時間最長，黑夜時間最短的時候。過了今天以後，每日白天時間將會逐漸縮短，黑夜時間將會逐漸延長。

「小暑」為夏天的第五個節氣，日期在國曆的七月六日至七月八日之間，暑有炎熱之意，此時的特色就是氣溫比之前增高，天氣令人感到炎熱。

「大暑」為夏天的最後一個節氣，日期在國曆的七月二十二日至七月二十四日之間，此時的特色就是氣溫比小暑更為升高，為一年當中天氣最炎熱的時候。〔54-57, 69-71〕

也就是藥材具備有滋養肝血、疏泄肝氣、緩筋柔肝的作用。並考慮春天的台灣氣候特性，不但氣溫開始回升，雨量逐漸增加，東北季風也

第二章　春夏季常用藥材與食材

春季常用的養生藥材，是從中醫所謂「肝」的生理特性來思考，也就是藥材具備有滋養肝血、疏泄肝氣、緩筋柔肝的作用。並考慮春天的台灣氣候特性，不但氣溫開始回升，雨量逐漸增加，東北季風也

逐漸減弱。在國曆二月的早春時節，雖然氣溫開始回升，但是整體而言氣候仍偏寒冷，可多選用較滋養肝腎之陰的藥材如熟地、何首烏等。而像冬天進補所需要偏溫熱藥性的藥材如炮附子、鹿茸等則應該減少使用，避免過熱過多之陽氣反而損耗陰血，使肝所藏之陰血可以得到滋生。而台灣此時東北季風仍然強盛，可以考慮使用可以祛除風邪之藥材如防風、薄荷等，使人體對於外來風邪的侵犯有抵禦作用。接者在國曆三月的仲春時節，氣溫明顯回升而雨量增多，而肝之陽氣也常容易隨之升發，此時應該開始使用能疏泄肝氣藥材如川芎、柴胡等。雖然此時東北季風逐漸減弱，但是氣候變化也比較劇烈，人體容易適應不良而產生疾病，因此能祛除風邪的藥材仍可以參酌使用，也可以增加具有清熱解毒，能抑制病邪滋長作用的藥材如金銀花、板藍根等。到了晚春的國曆四月時節，氣候更為暖和潮濕，天地陽氣更加旺盛，除了加強疏泄肝之陽氣外，也可適時選擇具有柔肝緩筋功能的藥物如白芍、木瓜等，使肝的強盛陽氣能得到緩和，並使得肝所主管的筋腱免於處在過度僵直的狀態。還有此時也可以加入強健腸胃功能系統的藥材，除了能排除因為雨水增多而留置體內濕氣外；對於肝的強盛陽氣之影響腸胃消化系統正常功能也有預防的效果。而春季常用的食材，除了以台灣春天所生產的當季食材外，也可以配合前述春天養生藥材挑選的原則來做選取。如此藥材與食材相結合以能達到最好的養生功

能。

而在夏季常用的養生藥材，也是從中醫所謂「心」的生理特性來考慮，也就是藥材能有滋養心血、安神寧心、疏通血脈的特質。並考慮夏天的台灣氣候炎熱潮濕的特徵，也可以佐以適當清熱、消暑、除濕的藥材。在初夏的國曆五月，氣溫開始逐漸炎熱，容易因為心火過旺引起心血不足，使得心神不寧容易有睡眠品質不佳的情形，可以使用滋養心血，安神寧心的藥物如柏子仁、丹參等，使心能得到血之滋養，不會有心火過旺的情況來改善睡眠的品質。在仲夏的國曆六月，此時正逢台灣的梅雨季節，外來的濕氣容易進入並堆積在體內難以排出，可以加入促進濕氣排出的藥物如白朮、茯苓等，避免濕氣過多而影響到腸胃道消化的機能。而夏末的七月，是一年當中氣溫最炎熱的時候，外來的暑熱邪氣容易侵襲人體，可以使用能排除體內暑熱的藥物如蓮子、連翹等，避免暑熱邪氣傷害人體健康。而夏季常用的食材，除了以台灣夏天所生產的當季食材外，也可以配合前述夏天養生藥材挑選的原則來做選取。如此藥材與食材相結合以能達到最好的養生功能。

第一節 春季常用藥材

1. 三七：性味甘苦微溫，歸肝、大腸經。能散血定痛，又能損新血，

無瘀者勿用。又常被稱為川七。

2. 決明子：性味甘苦鹹平，歸肝經。能除肝熱尤和肝氣，收目淚且止目疼。

3. 川芎：性味辛溫無毒。歸肝、膽，心包經氣分。此乃血中氣藥，能助清陽而開諸鬱、潤肝燥而補肝虛；又能上行頭目、下行血海、搜風散瘀、止痛調經。但香竄辛散，能走泄真氣，不宜單服久服。

4. 木瓜：性味酸溫，無毒，歸肝、脾、肺經。能助穀氣、調榮衛、除霍亂、止轉筋、祛腳氣、禁水利；乃入肝益筋之品、養血衛脈之味。

5. 艾葉：性味苦微溫，無毒，歸肝、脾經。能理氣血、逐寒濕、暖子宮、止諸血；又能溫中開鬱、調經安胎，凡婦人血氣寒滯者，最宜用之。故能安胎，止心腹痛。

6. 何首烏：性味苦溫，無毒，歸肝、腎經。能添精益髓、養血祛風；治風先治血，血活則風散。又能強筋骨、烏髭髮，故名首烏。令人有子，為滋補良藥。

7. 佛手：性味辛苦甘溫，歸肺、脾、肝經。能理上焦之氣而止嘔、進中州之食而健脾；又能除心頭痰水、平肝胃氣痛。

8. 桑寄生：性味苦平，無毒，歸肝、腎經。能去風熱濕痺、腰膝疼痛；又能長鬚眉、堅發齒；並能涼小兒熱毒、癰疳瘡癩。

9. 吳茱萸：性味辛溫，有小毒，歸肝、脾、胃、大腸、腎經。能潤肝燥脾、溫中下氣、除濕解鬱、去痰殺蟲；又能開腠理、逐風寒。然但走氣動火，久服令人目昏發瘡。

10. 杜仲：性味辛平，無毒，歸肝、腎經。能除陰癢、去囊濕；為痿痺癱軟必需、腳氣疼痛必用。

11. 狗脊：性味苦甘微溫，無毒，歸肝、腎經。能除風虛、強機關、利俯仰。

12. 防風：性味甘溫，無毒，歸肝、腎、脾、胃、大腸經。能散頭目滯氣、除經絡留濕。若血虛痙急，頭痛不因風寒、泄瀉不因寒濕；且火升發嗽、陰虛盜汗、陽虛自汗者並禁用。

13. 枸杞：性味苦甘微寒，無毒，歸肝、腎二經。能生精助陽，補虛勞、強筋骨；又能去風明目、利大小腸。若病脾胃薄弱，時時泄瀉者勿入。

14. 白芍：性味苦酸微寒，歸肝、脾經。能固腠理、止熱瀉、消癰腫、利小便、除眼疼、退虛熱、緩三消。

15. 柴胡：性味苦平微寒，歸肝、膽經。能疏通肝木、推陳致新；又能除傷寒心中煩熱痰實、腸胃中結氣積聚以及寒熱邪氣、兩脅下痛。

16. 龍膽：性味苦澀大寒，無毒，歸肝、膽、腎、膀胱經。能退肝經

之邪熱、除下焦之濕腫；又能明目定驚、治疸止痢；並能殺疳蟲。

17. 香附：性味甘微寒，無毒，歸肝、三焦經。能主一切氣，利三焦、解六鬱、止諸痛。

18. 酸棗仁：性味甘酸而潤，歸肝、膽、心、脾經。能主筋骨酸疼、夜臥不寧、虛汗煩渴、安和五臟、大補心脾。

19. 菊花：性味苦平，無毒，歸肺、脾、肝、腎經。能養血散風，去頭目風熱、眩暈疼痛、目中翳膜及遍身游風風疹。

20. 當歸：性味苦溫，無毒，歸心、肝、脾經。能補血行血、補氣生精；又能安五臟、強形體、益神志。

21. 蔓荊子：性味辛苦微寒，輕浮升散，歸肝、胃、膀胱經。能散風寒、療頭風、除目痛、除翳膜、堅齒牙、利九竅。胃虛不可用，氣血弱衰者，尤不可頻用也。

22. 青皮：性味苦、辛、溫，無毒，歸肝、脾經。能削堅癖、除脅痛、解鬱怒；又能劫疝疏肝、寬胸消食而破滯氣。最能發汗，有汗及氣虛人禁用。

23. 牡丹皮：性味辛寒，無毒，歸心、肝、腎、心包經。能和血涼血而生血去瘀，除熱退無汗之骨蒸。

24. 龍骨：性味甘平，無毒，歸心、肝、腎、大腸經。能收斂浮越之正氣；又能濇腸益腎、安魂鎮驚、避邪解毒。

25. 薄荷：性味辛溫，無毒，歸肺、肝經。能下脹氣、去頭風、發毒汗；又能通利關節、破血止痢、清風消腫。虛人不宜多服。〔21, 24-26, 35, 40-42, 44〕

第二節 春季常用食材

素：

1. 小麥：性味甘微寒，無毒。能除熱、利小便、養肝氣；又能止燥渴咽乾、止漏血唾血。做麵性味甘溫，助五臟、厚腸胃。
2. 韭菜：性味辛溫，歸肝、腎經。為肝之菜也，能入血分而行氣，歸心益胃、助腎補陽；又能除胃熱、充肺氣、散瘀血、逐停痰。多食則神昏目暗。
3. 芝麻：又名胡麻、巨勝子。性味甘平，無毒。能補肺氣、益肝腎、潤五臟、填精髓、堅筋骨、明耳目、耐飢渴、烏鬚髮；又能利大小腸，逐風濕氣，涼血解毒。皮肉俱黑者良，栗色者名鱉蝨胡麻，更佳。
4. 玫瑰花：性味甘溫微苦，氣香，歸肝、脾經。能和血行血，理氣平肝氣。
5. 枇杷：性味甘酸平，無毒，歸脾、肺、肝經。能潤肺下氣和脾，極熟則有止渴下氣潤五臟之功，生食則有助肝伐脾之力。
6. 甘蔗：性味甘寒，無毒，歸肺、胃經。能和中助脾、除熱潤燥、

止渴消痰；又能解酒毒、利二便。多食助熱損齒生蟲。

7. 南瓜：又名麥瓜。性味甘平微寒，歸脾、胃經。能補中益氣、橫行經絡、分利小便。胃氣疼者，動氣，不宜多吃。

8. 菠菜：又名菠菱、紅根菜。性味甘微辛溫，歸入脾、肺經。能利五臟、通血脈、開胸膈、解酒毒；又能宣腸胃熱、下氣調中。多食令人腳軟，腹冷者禁食。

9. 蘋果：一名超凡子，又名天然子，又名玉容丹。性味甘酸，半熟者味兼澀，歸胃、腸經。能通五臟六腑、走十二經絡；又能調營衛而通神明、解瘟疫而止寒熱。小兒不可多食，多食發痟積。

10. 蜂蜜：性味甘平，無毒，歸脾、肺二經。能益氣補中、潤燥解毒、祛邪定驚；又能養脾氣、除心煩、通便閉、解虛熱、療心疼、悅顏色、和百藥。然能滑腸，泄瀉與中滿者忌用。

11. 芋頭：性味甘麻。能治中氣不足，久服能補肝腎，添精益髓，又能橫氣。

12. 油菜：又名蕓薹。性味辛溫。能散血消腫，通結氣，利大小便。

13. 蘑菇：性味甘寒，歸脾、肺經。能益腸胃、化痰理氣。但不可多食，由其動氣而發病故也。

14. 香菇：又稱香蕈。性味甘平，無毒。能醒脾益氣、破血去風。

15. 梨：性味甘寒微酸，歸肺、胃經。能解酒病除渴、止咳嗽消痰；

又能去客熱、驅煩熱。多食令人寒中，乳婦尤不可食。

16. 蘿蔔：又稱萊菔。性味辛甘溫，無毒，歸肺、脾經。能寬中化痰、散瘀消食；生食升氣、熟食降氣。虛弱者禁用。

17. 大蒜：性味辛溫，能開胃健脾，通五臟、達諸竅、去寒濕、解暑氣、避瘟疫、消癰腫、破癥積、化肉食；又能殺蛇蟲蠱毒。多食生痰動火、散氣耗血、損目昏神。

18. 甘薯：性味甘平，無毒，歸脾經。能補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰。

19. 豌豆：性味甘平，無毒，歸脾、胃經。能清利除熱。

20. 哈密瓜：又成甜瓜。性味甘平，有小毒，歸肺、胃經。能除煩止渴，通三焦、利小便。然多食令人陰下濕癢生瘡。

葷：

1. 豬肝：主藏血，補血藥多用之，入肝明目。
2. 蝦：性味甘溫，有小毒，歸肺、心包、脾、肝經。能托痘瘡、下乳汁、吐風痰、壯陽道。然能動風熱，有病人勿食。
3. 牛肉：性味甘平，無毒，歸脾胃經。能安中補脾、益氣止渴。
4. 雞肉：性味酸微溫，歸肝經。能調中除邪、下氣療狂；又能安五臟而止消渴、利小便而去丹毒。

5. 文蛤：性味鹹平，無毒。能墜痰軟堅、收澀固濟；又能止渴。〔3, 4, 10, 11, 18, 20, 24-29, 35, 39, 41-47〕

第三節　夏季常用藥材

1. 生地黃：性味甘苦大寒，歸心、腎經。能補虛損、通血脈；又能溫中下氣、涼血補血，補腎水真陰不足。如寒中虛人，在所必忌。
2. 麥門冬：性味甘平微寒，無毒。歸心、肺經。能強陰益精、瀉熱除煩、消痰止嗽、行水生津。氣弱胃寒人忌用。
3. 蓮子：性味甘澀平寒，無毒。歸心、脾、腎經。能清心醒脾、補中養神；又能進飲食、止瀉痢、禁泄精、除腰痛。久服耳目聰明。
4. 石膏：性味辛微寒，無毒，歸肺、胃、三焦經。能出汗解肌、緩脾益氣、生津止渴、清胃消痰，最理頭痛。胃虛弱者忌服、陰虛熱者禁嘗。
5. 知母：性味苦寒，無毒，歸肺、胃、腎經。能清肺止渴，祛頭痛、潤心肺；又能解虛煩喘嗽，吐血衄血；並能去喉中腥臭，退胃火、平消瘴、利小水、潤大便；且能去膀胱肝腎濕熱，腰腳腫痛。然苦寒傷胃而滑腸，多服令人瀉。
6. 滑石：性味甘寒，無毒，歸胃、膀胱二經。能利水道、實大腸、化食毒、行積滯、逐凝血、解燥渴、導乳汁、補脾胃、降妄火。

然精滑，孕婦，病當發表者，禁用。

7. 連翹：性味苦平，歸心、心包、三焦、膽、大腸經。能瀉心經客熱，破血結、散氣聚、消腫毒、利小便。胃弱食少者禁用。

8. 黃連：性味苦寒，無毒，歸心、脾、胃經。能除煩，益肝膽、厚腸胃、消心瘀；又能去心竅惡血，止盜汗，涼心。寒虛為病者禁用。

9. 香薷：性味辛微溫，無毒，歸脾、胃、心、肺經。能除煩熱、定霍亂、止嘔吐、療腹痛、散水腫；又能調中溫胃，最解暑氣。熱服令人泄瀉，久服耗人真氣。

10. 薏苡仁：性味甘微寒，無毒，歸脾、胃、肺、肝、大腸經。能利腸胃、消水腫、祛風濕、療腳氣、治肺痿、健脾胃。若腎水不足、脾陰不足、氣虛下陷及孕婦皆禁用。

11. 烏梅：性味酸溫平澀，無毒，歸脾、肺、肝經。能斂肺濇腸、涌痰消腫、清熱解毒、生津止渴、醒酒殺蟲。然多食損齒傷筋。

12. 石斛：性味甘平，無毒，歸脾、腎經。能除虛熱、濇元氣、暖水臟、平胃氣、補虛勞、壯筋骨；又能益精強陰。

13. 山楂：性味甘辛平，無毒，歸脾、胃二經。能健脾行氣、散瘀化痰、消食磨積。氣虛便溏、脾虛不食，二者禁用。

14. 淡竹葉：味甘淡平，無毒，歸心、肺、胃三經。能清上氣咳逆喘

促、消痰涎、解熱狂；又能退虛熱煩躁不眠，壯熱頭痛，止吐血，專涼心經、亦清脾氣；並能祛風熱、止煩渴、生津液、利小水、解喉痺。

15. 百合：性味甘平，歸心、肺經。能補益氣血、潤肺除嗽、定魄安心、逐驚止悸；又能緩時疫咳逆、解乳癰喉痺，潤大小便，消氣逆浮腫。然中氣虛寒，二便滑泄者忌之。

16. 茯苓：性味甘平，無毒，歸脾、胃、肺、腎、膀胱經。能開胃化痰、利水定悸；又能止嘔逆泄瀉，除濕氣、散虛熱。然多服最能損目，久弱極不相宜。

17. 白朮：性味甘溫，無毒，歸心、脾、胃、三焦經。能除濕益燥、緩脾生津；又能驅胃脘食積痰涎、消臍腹水腫脹滿。然血燥無濕者禁用，又能生膿作痛，瘍潰忌之。

18. 蒼朮：性味甘辛溫，無毒，歸脾、胃二經。能溫散燥濕、發汗寬中、調胃進食；又能去心腹脹疼、霍亂嘔吐、解諸鬱結；並能逐山嵐寒疫、散風眩頭疼、消痰癖氣塊、除水腫脹滿。然燥結多汗者忌用。

19. 柏子仁：性味甘平，歸心、肝、腎、膀胱經。能益智寧神、聰耳明目、益血止汗；又能除風溼、癒驚癇、澤皮膚、避鬼魅。

20. 丹參：性味苦微寒，無毒，歸心、心包經。能破宿血、生新血、

安生胎、墮死胎、調經血、除煩熱。然妊娠無故者，勿服之，大便不實者忌之。

21. 陳皮：性味辛溫，無毒，歸脾、胃、肺、肝經。能瀉脾胃痰濁、肺中滯氣、消食開胃、利水通便、吞酸噯腐、反胃嘈雜。然多服久服，損人元氣。

22. 紫蘇：性味辛微溫，無毒，歸肺、脾經。能發汗解肌、和血下氣、寬中消痰、祛風定喘。然多服泄真人氣，故腸滑氣虛，虛氣上逆，嘔吐頻頻者，禁用。

23. 赤小豆：性味甘酸平，無毒，歸心經。能通小腸、利小便；又能行水散血、消腫排膿、清熱解毒。然多服泄津液，令人枯燥。

24. 蒲公英：性味苦甘寒，無毒，歸脾、胃經。能解食毒、散滯氣、化熱毒、消疔腫。

25. 梔子：性味苦寒，無毒，歸心、肺、大腸、小腸、胃、膀胱經。能清心肺之火，又能解消渴、除熱鬱。〔6, 21, 24, 25, 30-32, 35, 39-42, 45〕

第四節　夏季常用食材

素：

1. 冬瓜：性味甘淡偏涼，無毒，歸心、肺、脾、大腸、小腸經。能利二便、消水腫、止消渴，又能散熱毒癰腫。中寒者禁用。

2. 苦瓜：性味苦寒，歸心、肝、肺經。能除熱、解勞乏、止煩渴；又能清心明目、清暑益氣；且能瀉六經實火。脾胃虛弱吃之，令人作泄腹疼。

3. 絲瓜：性味甘平，無毒，歸肺、胃、大腸、小腸經。能涼血解毒、化痰消腫；又能治腸風、療崩漏；且能通臟腑脈絡、利大小腸秘。多食瀉人。

4. 蓮藕：性味甘澀，無毒，歸心、脾經。能解熱毒、消瘀血；又能止吐衄淋痢，一切血證。

5. 綠豆：性味甘寒，無毒，歸心、胃經。能解熱毒而止渴、去浮風而潤膚、利小便以治脹、厚腸胃以和脾。胃寒者，不宜食。

6. 海帶：性味鹹寒，無毒。能下氣消。

7. 葡萄：性味甘平酸澀，歸小腸經。能滲水道、利小便；又能倍力強志、肥體耐饑。然多食卒煩悶眼昏。

8. 金針花：又名金針菜。性味甘平。能治婦人虛燒血乾。久服大生氣血。

9. 竹筍：性味甘寒，歸大腸經。能利膈下氣、化痰消渴。脾胃弱者不宜食。

10. 荔枝：性味甘溫微酸，無毒。能止煩渴、美顏色；又能通神健氣。多食發熱煩渴、口乾衄血。

11. 桑椹：性味甘涼，歸心、腎、肺、脾經。能止消渴、利五臟、關節痛；又能安魂鎮神、令人聰明、變白不老。

12. 西瓜：性味甘寒。能解暑除煩、利便醒酒。多食傷脾助濕。

13. 酸梅：又名梅實。性味酸平，無毒。能主下氣，除熱煩滿，安心。然酸而損齒傷骨，發虛熱，不宜多食之。

14. 小黃瓜：性味辛微苦大寒，有小毒。能清熱解渴、利水發瘡。多食損陰血而發瘡疥，患諸病後忌食。

15. 小白菜：又名菘菜。性味甘平。能利腸胃、解酒渴；又能除胸中煩、消食下氣。大便不實者忌之。

16. 豆腐：性味甘鹹寒，有小毒。能清熱散血，下大腸濁氣，又能和脾胃、消脹滿。中寒者忌之。

17. 芹菜：性味辛微苦微寒，歸肺、胃、肝經。能理胃中濕濁、除心下煩熱。

18. 菱角：又稱芰實、水栗子。性味甘寒，無毒，歸胃經。能安中消暑、止渴解酒。多食令臟腑冷。

19. 莧菜：又稱荇菜、著菜。性味甘寒質滑，歸胃、大腸經。功專除熱，通九竅，利腸滑胎。多食，則令人動氣煩悶。

20. 瓠仔：又稱苦瓠。性味苦寒。主治大水，面目四肢浮腫，下水。

葷：

1. 鯉魚：性味甘平。能下水氣、利小便。
2. 鴨肉：性味甘涼，無毒，歸脾、胃、肺、腎經。能補內虛、消毒熱、利水道。
3. 鯧魚：性味甘平，無毒，歸肺、胃、大腸經。能益胃氣，食之令人肥健。
4. 鯽魚：性味甘溫，無毒。能和五臟、通血脈；與五味煮食，補虛損，溫中下氣。
5. 草魚：性味甘溫。能暖胃、和中、發瘡。〔4, 7, 10, 19, 20, 24, 27-29, 35, 39, 41, 42, 44-50〕

第三章　常見體質分類

體質為「身體特質」的簡稱，除受到先天父母的遺傳所影響外，更受到後天個人的飲食起居、生活習慣與長期所居處的自然環境密不可分。以台灣來說，其為亞熱帶氣候，又為海島地形，整年常處於炎

熱而多雨的天氣型態，民眾伴有「濕」或「熱」的體質相當常見。而近來人口體重過重的比例有逐漸增加之趨勢，整日長坐少動的生活工作型態比比皆是，飲食口味也豐富多元化，因此所以挾有「痰」與「瘀」的體質也常常看到。加上平時生活忙碌緊張、長時間體力消耗的情形下，容易有「氣滯」、「氣虛」的情形。而晚上熬夜活動、與高熱量的飲食型態下，「陰虛」的體質也容易出現。再加上近來老化的人口比例逐漸上升，如又有合併多種慢性病的情形下，「陽虛」的體質也常常可見。以下就台灣常見的體質分類做介紹。

第一節　氣虛體質

這類體質往往出現如個性內向、肌肉鬆垮不結實、全身倦怠無力、精神委靡、說話小聲、容易流汗、呼吸短促、懶於活動或言語、容易感冒、內臟容易下垂、或生病後恢復較慢等。氣虛體質可以出現在許多臟腑，如**肺氣虛**的體質在呼吸短促、懶於言語、說話小聲更為明顯，兼有容易咳嗽、咳痰等現象。**脾氣虛**的體質在全身倦怠無力、肌肉鬆垮不結實更為明顯外，兼有食慾變差、腹脹、肛門脫出、大便稀軟而散等現象。**腎氣虛**的體質可常見腰部或下肢酸軟無力、小便失禁或解不乾淨、遺尿、性功能衰退等現象。**心氣虛**的體質在精神委靡更為明顯外，常有心悸、心神不寧等現象。

第二節　氣滯體質

「氣」在全身流動，一旦人體臟腑經絡失去正常機能時，常會先影響到「氣」的流動而出現「氣滯」，也就是氣機鬱滯。氣滯體質的表現如個性通常比較內向且較不穩定、敏感多慮、精神抑鬱寡歡、常有身體某處出現悶痛、脹痛的表現。如**肝氣滯**的體質，又稱為**肝氣鬱結**，可見兩邊腋下脅肋處悶痛脹痛、乳房脹痛。**腸胃氣滯**的體質可見腹部脹痛，在排氣或打嗝後緩解，大便有裡急後重感來表現。**肺氣滯**的體質可再區分如**肺失肅降**，可見平時呼吸容易喘咳氣逆、胸悶；而另一種肺氣滯的體質稱為**肺氣不宣**，多由於急性感染所致，除咳嗽有痰外，還有咽癢、聲音沙啞甚至呼吸急促等表現。

第三節　陽虛體質

「氣虛」日久，嚴重者將進一步轉為「陽虛」的體質，因此體質表現除了與「氣虛」基本上相同外，個性方面通常比氣虛體質的人更為沈靜而內向，「寒象」的表現也更為明顯，例如怕冷、手足冰冷、冒冷汗、喜溫熱飲食等。如**心陽虛**的體質除了有心氣虛的體質表現外，會有水腫的表現，而且四肢冰冷及出冷汗的現象更為明顯。而**脾陽虛**的體質，通常特別以**脾陽不振**來稱呼；是脾陽虛弱的進一步的進展，

如前述脾胃虛弱在下列表現更為明顯如精神倦怠、怕冷、面色蒼白、腹痛在溫敷或以手按之會改善，容易腹瀉伴有未消化之食物殘渣，在女性方面則有白帶量多而色質清稀等。

第四節　陰虛體質

中醫認為若人體陰陽氣血的平衡狀態一旦失調，容易健康狀態百出，如前述的陽虛體質外，陰虛體質也是國人常見的體質分型之一。而陰虛的人一般而言體型較為偏瘦、個性較為急躁且外向活潑。其他常見的體質表現有口乾舌燥、手腳心熱、喜冷飲、大便容易乾燥偏硬的情形。在許多臟腑可見陰虛的表現，如**心陰虛**的體質表現在手腳心熱更為明顯外，可見心煩不寧、自覺心悸或心口烘熱感、盜汗、眩暈、虛煩難以入睡等表現。**肺陰虛**的體質除了在體型更為消瘦外，口乾咽燥、盜汗的表現也更為突出，還有顴紅、乾咳痰少、痰黏難咳或痰中挾帶血絲、聲音沙啞低微的現象。**脾陰虛**的體質，除了在全身性消瘦的表現更為明顯外，也是形成**胃陰不足**的主要因素，常見表現如口乾、無食慾、乾嘔打嗝、上腹部隱隱灼熱感等。**肝陰虛**的體質在手腳心熱、口乾舌燥的表現會更為明顯外，也有眼睛乾澀、腋下脅肋處灼熱感、手足蠕動等現象。**腎陰虛**的體質除在形體消瘦更為明顯外，還會有腰膝酸酸、耳鳴、身覺烘熱、咽乾、男子遺精早泄、女子月經偏少甚至

月經不來或者月經有點滴不盡的表現。

第五節　血瘀體質

「血」在正常的情形下，應該循環於全身而毫無阻礙。一旦出現導致血流不順或局部血液停滯的情形，就會形成「血瘀」，如各種形式的出血、跌打損傷、氣虛或氣滯等。血瘀體質的人在任何胖瘦體形均可見，一般而言個性通常較為健忘易煩。其他常見的體質表現如有定點如針刺感的疼痛而夜間加重、膚色乾燥無光澤、皮下容易出現暗紫瘀斑、腹部或腿部靜脈曲張、嘴唇暗紫、女性產後或月經不調時容易有出血反覆而難止，且血色偏暗夾帶血塊等表現。

第六節　痰濕體質

「痰」為臟腑功能失調，身體水液代謝異常所產生的產物。中醫所討論的「痰」，可分為狹義的痰是因為咳嗽後所咳出痰液；廣義的痰可留在身體臟腑經絡各處形成氣血津液流動的障礙。痰濕體質常出現在肥胖尤其是腹部肥胖的人身上，這些體質的人性情通常較為溫和而穩重、善於容忍。其他常見的體質表現有胸悶、咳嗽痰多、身體時常覺得沈重感、咽喉有如異物哽住感覺、面部出油旺盛、出汗多而黏、喜食肥甘厚味等。痰濕體質在許多臟腑也有不同的表現，如**痰濕在**

肺的體質，在胸悶、咳嗽痰多有更為明顯的表現外，其痰為色白容易咳出，也較易有氣喘的現象。**痰濕在脾胃**的體質，除了在身體重著感、咽喉有如異物哽住感較為明顯外，則容易有噁心、上腹脹氣、消化較慢的表現。**痰濕在心**的體質，則容易有心悸、反應遲鈍的表現。

第七節 濕熱體質

台灣地處海島亞熱帶氣候，長年多雨潮濕而炎熱的天氣深深地影響國民的體質，濕熱體質較容易在體型中等或偏瘦的人發現，此種體質的人個性通常較為急躁。其他常見的體質表現如面垢多而泛油光、易生痘瘡粉刺、身重嗜睡、口乾口苦但渴不多飲、噁心嘔逆、食慾不佳、小便量少而色偏黃、大便乾硬或黏滯常覺解不乾淨、男子容易陰囊搔癢、女子容易帶下增加及外陰搔癢等。濕熱在其他的臟腑也有個別的現象。例如**濕熱在脾胃**的體質，**又稱濕熱阻滯脾胃**，在身重嗜睡、噁心嘔逆、食慾不佳更為明顯外，還有上腹部悶脹痛等情形。**濕熱在肝膽**的體質，**又稱肝膽濕熱**，在口乾苦、男女的外陰搔癢不適更為突出外，也有腋下脇肋處悶脹灼熱感的現象。**濕熱在大腸**的體質，又稱**濕熱下注大腸**，常見的表現有容易腹痛、有大便裡急後重，大便味重挾帶血絲、大便次數增加、肛門灼熱等現象。**濕熱在膀胱**的體質，又稱**濕熱下注膀胱**，除小便少而色黃的情形外，也有頻尿，尿急而有

灼熱感、腰痛的情形。〔53、59-61〕

本章節最後附上體質分析建議表，以供各位讀者參考。

表一：體質分析建議表

體質類別	體質表現
氣虛體質	個性內向、肌肉鬆垮不結實、全身倦怠無力、精神委靡、說話小聲、容易流汗、呼吸短促、懶於活動或言語、容易感冒、內臟容易下垂、或生病後恢復較慢。
氣滯體質	個性內向而不穩定、敏感多慮、精神抑鬱寡歡、身體某處常出現悶痛、脹痛。
陽虛體質	體質除了與「氣虛」基本上相同外，在「寒象」的表現也更為明顯，例如怕冷、手足冰冷、冒冷汗、喜溫熱飲食等。
陰虛體質	通常體型較為偏瘦、個性較為急躁且外向活潑、其他常見的體質表現如口乾舌燥、手腳心熱、喜冷飲、大便容易乾燥偏硬等。
血瘀體質	此體質在任何胖瘦體形均可見，個性通常較為健忘易煩。其他常見的體質表現如有定點如針刺感的疼痛而夜間加重、膚色乾燥無光澤、皮下容易出現暗紫瘀斑、腹部或腿部靜脈曲張、嘴唇暗紫、女性產後或月經不調時

	容易有出血反覆而難止，且血色偏暗夾帶血塊。
痰濕體質	常出現在肥胖尤其是腹部肥胖的人身上，性情通常較為溫和而穩重、善於容忍。其他常見的體質如胸悶、咳嗽痰多、身體時常覺得沈重感、咽喉有如異物哽住感覺、面部出油旺盛、出汗多而黏、喜食肥甘厚味等。
濕熱體質	常出現在體型中等或偏瘦的人，個性通常較為急躁。其他常見的體質表現如面垢多而泛油光、易生痘瘡粉刺、身重嗜睡、口乾口苦但渴不多飲、噁心嘔逆、食慾不佳、小便量少而色偏黃、大便乾硬或黏滯常覺解不乾淨、男子容易陰囊搔癢、女子容易帶下增加及外陰搔癢。

第四章　春季藥膳

春天一共有六個節氣，依序為立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨。此章節將依據台灣春天的天氣型態，並根據中醫春天的養生原則以及中醫所認為「肝」的生理特性，按照或化裁古方來實地製作藥

膳如下。

第一節　立春

「立春」在國曆的二月初，是春天的第一個節氣，從今天開始進入春季，在台灣雖然冬季剛結束，但是東北季風仍舊強盛，氣溫仍然時常偏低。藥膳養生除了著重在滋養肝血、補益正氣外，亦可酌用一些具有補腎功能的藥物或食材，以中醫所謂的「肝腎同源」、「滋補腎水涵養肝木」的概念來達到養生的效果。

首烏肝湯

【參考出處】醫方集解・七寶美髯丹加減：2 人份。(原方為明代方士邵應節所傳)

【藥材】何首烏 10 公克、懷牛膝 3 公克、當歸 3 公克、茯苓 6 公克、菟絲子 3 公克、紅棗 10 公克。

【食材】豬肝 150 公克、枸杞子 10 克。

【調味】食鹽 2 公克、生薑 10 公克、青蔥 20 公克。

去腥用：生薑片 10 公克、米酒 15 公克。

【料理步驟】

1.將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。

2.豬肝洗淨切 0.5 公分左右的厚片，用米酒醃 10 分鐘去腥，滾水加生薑片後轉小火，放入豬肝汆燙 15 秒，撈起泡冷開水去血水，備用。

3.青蔥洗淨切段，生薑洗淨切絲與藥汁倒入鍋中煮滾，加入食鹽、豬肝與洗淨的枸杞子轉小火煮 1 分鐘，燜 3 分鐘即可。

【用法】吃豬肝、枸杞子，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】補益肝腎。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝腎不足者。常見的體質表現為鬢髮早白、夢遺滑精、齒牙動搖等。

【醫藥知識】何首烏能補肝腎、益精血；當歸、枸杞子能養肝血而滋陰；菟絲子能補腎精而養陽；懷牛膝能補益肝腎、強健筋骨；茯苓能補益心脾、淡滲水濕；紅棗能補脾和胃。

【注意事項】罹患高血脂症、心血管及腦血管疾病者，本藥膳應避免食用。[34, 62, 67]

當歸紹興醉雞

【參考出處】內外傷辨惑論・當歸補血湯加減：2 人份。

【藥材】 黃耆 15 公克、當歸 3 公克。

【食材】去骨雞腿 1 隻、 枸杞子 3 公克。

【調味】生薑片 15 公克、青蔥 20 公克、紹興酒 100 公克、食鹽 2 公

克。

【料理步驟】

1. 雞腿洗淨後，在雞腿內外均勻抹鹽，估計約使用 1 公克食鹽，醃 20 分鐘，接著像捲壽司一樣將雞腿密實捲起，用棉繩綁緊成雞肉卷。
2. 青蔥洗淨切段，燒一鍋熱水，水量要淹過雞肉卷，待水滾時，放入雞肉卷，蔥及薑，大火煮至水大滾就關火，蓋上蓋子悶 20 分鐘，接著撈起雞肉卷，放入冷開水中冷卻。枸杞子先以熱開水燙過備用。
3. 取煮雞腿的高湯 600CC 和洗淨的藥材一起倒入陶瓷鍋中，大火煮滾後轉小火續煮 30 分鐘後，再加入食鹽 1 公克並濾出藥汁，接者放入燙過的枸杞，待涼後與紹興酒混合。
4. 取一個乾燥的乾淨容器，放入雞肉卷和步驟 3 的湯汁，湯汁須蓋過雞肉卷，放入冰箱冷藏 24 小時，吃的時候將繩子解開切片即可。

【用法】吃肉的時候，將繩子解開切片即可食用，吃枸杞子。每日一次，連續三日即可。

【功效】補氣生血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之勞倦內傷，血虛發熱者。常見的體質表現為倦怠乏力、覺肌肉發熱、臉紅、口渴心煩、心悸頭暈等。

【醫藥知識】黃耆能大補脾肺元氣，以滋生血之源；當歸能養血和營。

【注意事項】陰虛發熱者本藥膳慎用。常見的體質表現為口舌易乾燥潰瘍、手心腳心烘熱、午後潮熱、兩顴偏紅、眠醒盜汗等。[15, 34, 62, 67]

【藥材】沙參 6 公克、麥門冬 6 公克、當歸 3 公克、生地黃 10 公克、

枸杞子 3 公克。

玫瑰養肝茶

【參考出處】續名醫類案·一貫煎加減：2 人份。

【藥材】沙參 6 公克、麥門冬 6 公克、當歸 3 公克、生地黃 10 公克、枸杞子 3 公克。

【食材】玫瑰花 10 公克。

【調味】甜菊葉 2 公克。

【料理步驟】

1.將藥材與甜菊葉洗淨後倒入鍋中，加水 1200CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 900CC，濾出藥汁，趁熱沖泡玫瑰花，燜 10 至 15 分鐘即可。

【用法】只喝茶。每日一次，連續三日即可。

【功效】滋陰疏肝。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝腎陰虛，血燥氣鬱者。常見的體質表現為胸脘脇痛、口乾咽燥、胃酸上逆等。

【醫藥知識】生地黃與枸杞子能滋陰養血以補肝腎；麥門冬與沙參能滋養肺胃陰液；當歸能活血養血以調肝。

【注意事項】若為痰飲停積、肝經鬱火或氣滯血瘀所導致的胸脘脇痛，則本藥膳不宜使用。[36, 67]

第二節　雨水

「雨水」在國曆的二月中下旬左右，此時台灣東北季風雖然逐漸減弱，氣溫也開始回升，並開始降下春雨，天氣型態多變化，人體容易感染外來病邪，此時藥膳養生原則除了繼續滋養肝血外，一些過於

溫熱大補的藥物食材可減少使用，這時候也可以使用能提升人體正氣的藥膳來抵禦外來之風邪，減少感染疾病的機會。

玉屏風彩椒牛肉炒飯

【參考出處】丹溪心法・玉屏風散加減：2 人份。

【藥材】防風 6 公克、黃耆 6 公克、白朮 12 公克。

【食材】牛肉 100 公克、洋蔥 40 公克、青椒 30 公克、黃椒 15 公克、紅椒 15 公克、白米 160 公克、蛋 1 顆、芥花油 15 公克。

【調味】蒜片 10 公克、太白粉少許、白砂糖 2 公克、米酒 15 公克、醬油 15 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁；白米洗淨，取藥汁中的 240CC 煮成飯，鬆飯後待涼。
2. 將洋蔥、青椒及紅黃椒洗淨去籽切細絲，備用。牛肉洗淨切絲，加入米酒、醬油、白砂糖，醃 15 分鐘後，將蛋打入另一個碗中，取蛋清，加入牛肉中抓一抓。
3. 熱鍋加入芥花油，爆香蒜片，下鍋前將醃過的牛肉加入少許的太白粉抓勻後，放入牛肉絲炒至 5 分熟，先將牛肉撈起，接著加入洋蔥及剩下的藥汁炒至洋蔥變軟，再將青椒及彩椒絲、牛肉絲及飯依序倒入鍋中翻炒，直到拌勻飯和料即可。

【用法】吃飯、吃肉及其他彩椒和洋蔥等。每日一次，連續三日即可。

【功效】益氣、固表、止汗。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之氣虛，表衛不固者。常見的體質表現為怕風、易汗出、容易感冒等。

【醫藥知識】黃耆能補氣，專固肌表；白朮能健脾益氣；防風能走體表而去風邪。[16, 34, 62, 67]

雪梨漿飲

【參考出處】景岳全書・雪梨漿：2 人份。

【藥材】大雪梨一個。

【食材】無。

【調味】無。

【料理步驟】

將大雪梨去皮後切片，裝入 1000cc 溫開水，靜置 30 分鐘後即可。

【用法】每日飲用一次，連續三日即可。

【功效】養津退熱。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之溫熱傷津者。常見的體質表現為口乾、聲音沙啞、乾咳。

【醫藥知識】梨能消痰降火、止渴解酒、利大小腸。

【注意事項】但梨多食冷利，若脾虛者如體質表現為大便稀軟、消化不良；血虛者如體質表現見為面色蒼白、心悸頭暈以及正在哺乳的婦女，本藥膳忌之。[21, 33]

結頭四逆排骨湯

【參考出處】傷寒論・四逆散加減：2 人份。

【藥材】柴胡 6 公克、枳實 6 公克、白芍 6 公克、甘草 3 公克。

【食材】豬小排 200 公克、結頭菜 100 公克。

【調味】食鹽 2 公克、生薑片 10 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。
2. 豬小排洗淨以沸水川燙去血水，結頭菜洗淨去皮切塊，備用。
3. 將處理好的食材與藥汁倒入鍋中，加入食鹽調味，放入電鍋中，外鍋加水 2 杯，待電鍋跳起，燜 10 分鐘即可。

【用法】吃肉，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】疏理肝脾，透氣解鬱。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用各年齡層之肝脾不和者。常見的體質表現為精神抑鬱、食慾不佳；或心煩易怒，胸腹疼痛、乳房脹痛、小便難以解出、腹瀉但覺解不乾淨等。

【醫藥知識】柴胡與白芍同用能疏肝理脾；枳實有白芍同用能調氣和血；白芍與甘草同用能瀉肝鬱、扶脾土。

【注意事項】陰盛陽虛的體質，常常表現為四肢冰冷者，本藥膳禁用。

[1, 34, 62, 67]

第三節　驚蟄

「驚蟄」在國曆的三月上旬，此時春雷初響，天地間冬眠的生物將逐漸甦醒。台灣的氣候除了仍有春雨降下外，氣溫也逐漸回升，雖然偶而有氣溫下降偏低的時候，但冬日的低溫天氣已不復見，天氣型

態有時仍不穩定。而此時中醫認為肝氣易於上升浮動，故應避免生氣發怒，以免造成中醫所謂的肝陽上亢甚至肝風內動，導致頭暈，血壓偏高、失眠等。而養生藥膳方面可多以抒發肝氣的功能為主。

柴胡安肝鱸魚湯

【參考出處】傷寒論・小柴胡湯加減：2 人份。

【藥材】柴胡 3 公克、黃芩 3 公克、西洋參 3 公克、薑半夏 6 公克、甘草 6 公克。

【食材】鱸魚 300 公克、紅棗 18 公克。

【調味】生薑 15 克、米酒 15 公克、食鹽 2 公克。

【料理步驟】

1. 鱸魚洗淨，切成 2 段，備用；生薑洗淨切絲；紅棗洗淨，拍裂。
2. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。
3. 將藥汁、米酒、食鹽及所有材料放入電鍋內鍋中，外鍋加水 1 杯，待電鍋跳起即可。

【用法】吃魚肉，喝湯。每日一次、連續三日即可。

【功效】和解少陽，調和營衛。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之少陽病者。常見的體質表現為反覆發熱怕冷、食慾不振、胸脇滿悶、口咽乾苦、心煩噁心；以及婦女產後發熱或月經期間感受外邪等。

【醫藥知識】柴胡、黃芩合用能和解少陽；薑半夏、生薑合用能降逆止嘔、調理胃氣；西洋參、甘草、紅棗合用能調和營衛。[1, 34, 62, 67]

逍遙薰衣草茶

【參考出處】太平惠民和劑局方・逍遙散加減：2 人份。

【組成】柴胡 3 公克、當歸 3 公克、白芍 6 公克、白朮 6 公克、茯苓 6 公克、甘草 3 公克。

【食材】薰衣草 6 公克、薄荷 3 公克。

【調味】蜂蜜 15 公克、生薑片 3 公克。

【料理步驟】

1.將藥材與生薑片洗淨後倒入鍋中，加水 1200CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 900CC，濾出藥汁，趁熱沖泡薰衣草與薄荷，加入蜂蜜拌勻後燜 5 分鐘即可。

【用法】只喝茶。每日一次，連續三日即可。

【功效】疏肝解鬱，健脾和營。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝脾不和者。常見的體質表現為神情悶悶不樂、口苦疲倦、兩脇作痛、倦怠、食量減少、胃脘疼痛。

【醫藥知識】當歸、白芍合用能養血柔肝而斂陰；甘草、白朮、茯苓合用能健脾和中而利溼；柴胡能升陽散熱。[9, 34, 62, 67]

舒肝滷豬肉

【參考出處】景岳全書・柴胡疏肝散加減：2 人份。

【藥材】香附 3 公克、白芍 3 公克、柴胡 3 公克、川芎 3 公克、陳皮 6 公克、甘草 3 公克。

【食材】豬三層肉 180 公克、紅蘿蔔 40 公克、馬鈴薯 50 公克、芥花

油 5 公克。

【調味】醬油 20 公克、生薑片 15 公克、青蔥 20 公克、蒜頭 5 公克、冰糖 3 公克、米酒 15 公克。

【料理步驟】

1. 將紅蘿蔔、馬鈴薯、豬三層肉洗淨去皮切塊；青蔥洗淨切段，蒜頭洗淨去皮拍碎，中藥材洗淨後放入紗布袋中束緊，備用。
2. 用芥花油爆香蒜頭，煎熟豬肉表面，接著加入水 400CC、醬油、冰糖及米酒，再放入切洗好的紅蘿蔔、馬鈴薯、青蔥、生薑和中藥材，大火煮滾後轉小火煮至豬肉和馬鈴薯入味即可。

【用法】吃肉、馬鈴薯與紅蘿蔔。每日一次，連續三日即可。

【功效】疏肝行氣、和血止痛。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝氣鬱結、氣滯血瘀者。常見的體質表現為忽冷忽熱、脅肋疼痛、噁心、胃酸上逆等。

【醫藥知識】柴胡能升散疏達、調肝解鬱；香附能行氣疏肝；陳皮能理氣開胃；川芎能行血散鬱；白芍能養血柔肝；甘草能緩急、調和百藥。

【注意事項】本藥膳不適用於肝陽旺，肝膽有濕熱結聚或火熱上蒸之情形。常見的體質表現為口乾口苦、咽乾舌燥、頭暈目眩等。[21, 62, 67]

第四節　春分

春分在國曆的三月下旬，此時日夜時間等長，從今日以後白天時間將多過夜晚時間，台灣的天氣型態除了仍有春雨降下外，氣溫也更為暖和。此時養生原除了繼續補養肝血，適當的抒發肝氣，避免生氣動怒外，藥膳養生方面將逐漸減少酸味食材藥材使用，可多用甘味的

食材來增強腸胃道的功能，避免過旺的肝氣影響了腸胃的健康，產生如打嗝、腹脹、腹瀉或便秘、胃口不好等症狀。而過旺的肝陽之氣也會影響到睡眠，也可使用具有滋養肝陰、收斂肝陽的藥材如酸棗仁等來幫助睡眠。

平肝哨子豆腐

【參考出處】景岳全書・化肝煎加減：2 人份。

【藥材】青皮 3 公克、陳皮 3 公克、白芍 3 公克、牡丹皮 1.5 公克、澤瀉 1.5 公克。

【食材】老豆腐 240 公克、豬後腿絞肉 30 公克、芥花油 10 公克。

【調味】青蔥 20 公克、蒜頭 10 公克、食鹽 2 公克、太白粉 5 公克、

冰糖 3 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC，濾出藥汁。
2. 老豆腐洗淨切丁、蒜頭洗淨拍碎、青蔥洗淨切成蔥花，備用。
3. 芥花油爆香蒜頭，放入絞肉炒至 5 分熟，再放入豆腐、食鹽、冰糖及藥汁，轉小火煮至豆腐入味，拌入蔥花，用太白粉水勾芡即可。

【用法】吃豆腐與肉。每日一次，連續三日即可。

【功效】疏肝氣，降肝火。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之怒氣傷肝、氣逆動火者。常見的體質表現為煩熱、胸脇脹滿等。

【醫藥知識】青皮能疏肝膽、破氣滯；陳皮能理氣運脾、調中快膈；白芍能養血斂陰、柔肝止痛、平抑肝陽；牡丹皮能涼血止血、活血化瘀；澤瀉能泄肝腎火、利尿消水。[21, 63, 67]

棗仁舒眠凍

【參考出處】金匱要略・酸棗仁湯加減：2 人份。

【藥材】酸棗仁 6 公克、甘草 3 公克、知母 6 公克、茯苓 6 公克、川芎 6 公克。

【食材】洋菜粉 3 公克。

【調味】甜菊葉 3 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材與甜菊葉洗淨後倒入鍋中，加水 800CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 500CC，濾出藥汁。
2. 將藥汁倒入另一口乾淨的鍋內，開小火加熱，邊加入洋菜粉邊攪拌，直至洋菜粉完全溶解後熄火。
3. 倒入模型容器中，放涼，接著放置冰箱中冷藏。

【用法】吃洋菜凍。每日一次，連續服用三日即可。

【功效】養血安神，清熱除煩。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之於肝血不足，虛熱內擾者。常見的體質表現為常覺煩躁難以入睡、心悸盜汗、口乾舌燥、頭暈目眩等。

【醫藥知識】酸棗仁、甘草合用能養肝陰、斂浮陽；川芎能疏達肝臟氣血；知母能清虛煩、滋肝燥；茯苓能安神寧心。

【注意事項】需高度專注力及危險工作者，本藥膳應避免於工作前及工作當中食用。[2, 62, 65]

養肝炒韭菜蝦仁

【參考出處】嚴氏濟生方‧養肝丸加減：2 人份。

【藥材】當歸 3 公克、車前子 3 公克、防風 3 公克、白芍 3 公克、熟地黃 3 公克、川芎 3 公克。

【食材】韭菜 150 公克、沙蝦 200 公克、芥花油 10 公克。

【調味】食鹽 1 公克、米酒 15 公克、地瓜粉少許。

【料理步驟】

1. 沙蝦洗淨後，去蝦頭、去殼，剃除腸泥，加入米酒醃 20 分鐘，灑上少許地瓜粉。
2. 韭菜洗淨切段，備用。
3. 藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，藥湯煎煮至 300CC，濾出藥汁，取其中的 100CC 藥汁。
4. 芥花油燒熱後，放入韭菜及步驟 1 的沙蝦，快炒幾下，再倒入 100cc 的藥汁，待藥汁收乾，加鹽調味即可起鍋。

【用法】吃蝦仁及韭菜。每日一次，連續三日即可。

【功效】補養肝血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝血不足者。常見的體質表現為視力模糊、容易流眼淚等。

【醫藥知識】當歸能補血活血、行滯止痛；車前子能清肝明目，清肝經熱；防風能散風勝濕、祛風止癢；白芍能養血斂陰、柔肝止痛；熟地黃能補血養陰、填精益髓；川芎能上行頭目、行氣活血。[13, 35, 63]

第五節　清明

清明在國曆的四月上旬，也是國定假日之一。這時候花草樹木皆已發芽生長呈現一片翠綠的景象，氣候溫暖宜人，天地景象清晰而明朗。此時養生重點可以從保護眼睛視力來著手，尤其台灣人民近視比例居高不下，除了可利用此時進行戶外踏青，暫時放下眼前的書本或電子產品，多注視遠方青山綠水外，也可以多利用養生藥膳來保持眼

睛健康。

明目羊肉燴飯

【參考出處】醫級・杞菊地黃丸加減：2 人份。

【藥材】熟地黃 6 公克、澤瀉 9 公克、菊花 9 公克、枸杞子 3 公克、牡丹皮 9 公克、茯苓 9 公克。

【食材】白米 160 公克、羊肉片 175 公克、油菜 120 公克、芥花油 15 公克。

【調味】蒜頭 10 公克、生薑絲 10 公克、青蔥 10 公克、醬油 15 公克、米酒 5 公克、太白粉 10 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 800CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 500CC，濾出藥汁。
2. 羊肉片洗淨，取藥汁 150CC，加入米酒 5 公克及醬油 5 公克，製作醃料醃漬羊肉片 20 分鐘，再加入太白粉少許，抓一抓羊肉片；白米煮成熟飯；油菜洗淨切段；青蔥洗淨切段；蒜切末，備用。
3. 芥花油先取 5 公克燒熱，伴水炒熟油菜，起鍋備用。
4. 另一鍋倒入其餘的芥花油 10 公克爆香蒜末，放入處理好的羊肉炒開，陸續下薑絲、蔥段，倒入剩下的藥汁煮滾，放入炒好的油菜及其餘的醬油 10 公克拌勻，再以太白粉水勾芡即可起鍋，盛裝於白飯盤上。

【用法】吃飯、吃菜與羊肉。每日一次，連續三日即可

【功效】滋腎養肝。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝腎陰虛所導致眼睛不適者。常見的體質表現為視力減退、視物不清等。

【醫藥知識】熟地黃能滋陰補腎、填精益髓；澤瀉能泄腎利濕；菊花能清肝明目、平降肝陽；枸杞子能補肝明目、養血生津；牡丹皮能清

肝瀉火；茯苓能淡滲脾濕。

【注意事項】氣虛脾胃弱，常見的體質表現為大便稀軟、消化不良者本藥膳忌用。[37, 62, 63, 67]

洗肝明目雞湯麵線

【參考出處】萬病回春・洗肝明目湯加減：2 人份。

【藥材】桔梗 6 公克、薄荷 3 公克、決明子 6 公克、蒺藜 6 公克、甘草 3 公克、蔓荊子 6 公克、菊花 6 公克、當歸 3 公克。

【食材】土雞腿 300 公克、白麵線 120 公克、紅棗 18 公克、枸杞子 3 克。

【調味】無。

【料理步驟】

1. 土雞腿洗淨切塊，用熱水汆燙去血水，備用。

2. 紅棗洗淨拍裂，枸杞子洗淨，備用。

3. 將藥材洗淨後放入紗布濾袋中束緊，與雞腿、紅棗一起倒入鍋中，加水 1200CC，大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後熄火，撈出紗布袋。

4. 燒另一鍋熱水，燙熟麵線及枸杞子，放入大瓷碗中，舀入步驟 3 煮好的雞湯與雞肉即可。

【用法】吃肉，吃麵線，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】疏風清熱。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之眼睛風熱者。常見的體質表現為眼睛紅腫、疼痛等。

【醫藥知識】桔梗能疏風解表、祛痰排膿；薄荷能發散風熱、清肝明目；決明子能清肝膽鬱熱；蒺藜能疏肝鬱，散肝風而明目；甘草能清熱解毒，緩急而調和諸藥；蔓荊子能散風清熱、涼肝明目；菊花能疏風散熱、清利頭目；當歸能補血活血。[23, 68]

寧神冬瓜蛤蜊湯

【參考出處】傷寒論・柴胡加龍骨牡蠣湯加減：2 人份。

【藥材】柴胡 3 公克、龍骨 1.5 公克、黃芩 1.5 公克、沙參 1.5 公克、茯苓 3 公克、薑半夏 3 公克、牡蠣 1.5 公克、紅棗 10 公克。

【食材】蛤蜊 120 公克、冬瓜 160 公克。

【調味】生薑 20 公克、米酒 10 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。
2. 蛤蜊吐沙洗淨；生薑洗淨切片；冬瓜洗淨去除外皮及瓜囊，切成薄片狀備用。
3. 將步驟 1 的藥汁煮滾，下冬瓜片及生薑片，用小火將冬瓜滾至軟透，再下蛤蜊煮熟，加入米酒調味即可。

【用法】吃蛤蜊與冬瓜，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】和解少陽、通陽瀉熱、重鎮安神。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝膽驚痰者。常見的體質表現為心煩、驚恐、心悸、失眠等。

【醫藥知識】柴胡能引清氣上行，宣暢氣血；黃芩能瀉中焦實火、除脾家濕熱；沙參能補肺氣，清肺養肝；薑半夏能補肝潤肺、除濕化痰；紅棗能調營衛、緩陰血、生津液、和百藥；龍骨合牡蠣能重以鎮怯，安定神明；茯苓淡滲，能寧心利水。

【注意事項】需高度專注力或危險工作者，本藥膳應避免於工作前及工作當中食用。[1, 35, 64]

第六節　穀雨

穀雨在國曆四月下旬，是春天的最後一個節氣，代表春天即將結束，此時台灣氣候更為溫暖而多雨。這時候的藥膳養生可以從養肝血、強筋力方面來著手，使人們的筋力強健，不易痿軟無力或過於僵直抽筋，在從事日常勞動時更有事半功倍的效果。

緩筋鮒魚莧菜

【參考出處】傷寒論・芍藥甘草湯加減：2 人份。

【藥材】白芍 6 公克、甘草 1.5 公克。

【食材】莧菜 200 公克、熟鮒仔魚 15 公克、芥花油 5 公克。

【調味】食鹽 2 公克、蒜頭 5 公克、太白粉 5 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC，濾出藥汁。
2. 莧菜洗淨切段，每段長約 3~4 公分，蒜頭洗淨拍碎，魩仔魚洗淨。
3. 芥花油燒熱，加入蒜末爆香，放入莧菜及魩仔魚快炒幾下，接著倒入藥汁，待莧菜煮軟時，加入食鹽調味，起鍋前用太白粉水勾芡即可。

【用法】吃菜及魚。每日一次，連續三日即可。

【功效】養血和陰。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之筋脈拘急者。常見的體質表現為下肢抽筋、腹痛而緊等。

【醫藥知識】芍藥能益陰養血，甘草能補中緩急。二藥合用能益陰復液，解緩筋脈拘急。[1, 35, 64]

養筋健步燉豬蹄膀

【參考出處】古今醫鑒・養血壯筋健步丸加減(又名滋筋養血湯)：2 人份。

【藥材】黃耆 10 公克、白芍 6 公克、熟地黃 6 公克、枸杞子 6 公克、川牛膝 6 公克、當歸 6 公克、蒼朮 9 公克、黃柏 6 公克。

【食材】豬蹄膀 300 公克、黃豆 40 公克。

【調味】生薑片 20 公克、青蔥 25 公克、食鹽 2 公克、紅棗 12 公克、米酒 15 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入陶瓷鍋中，加水 1500CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。
2. 黃豆洗淨泡水 4 小時，瀝水後備用。
3. 青蔥洗淨切段，紅棗洗淨拍裂，豬蹄膀洗淨切塊，滾水加入生薑片 10 公克和青蔥段 10 公克汆燙去血水，剔除細毛後再洗淨備用。
4. 將藥汁、處理好的豬蹄膀、紅棗、其餘的生薑片 10 公克及青蔥段 15 公克、食鹽、米酒和步驟 2 的黃豆放入鍋中，加水淹過豬蹄膀，大火煮滾後，蓋上鍋蓋小火慢熬，待豬蹄膀軟爛入味即可。

【用法】吃豬蹄膀與黃豆，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】氣血雙補。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之氣血兩虛者。常見的體質表現為雙腳痿軟無力、難以走動、時時臥床者。

【醫藥知識】黃耆能補中氣、升清氣；白芍能養血柔筋、緩急止痛；熟地黃能平補肝腎、養血滋陰；枸杞子能補虛勞、強筋骨；川牛膝能引諸藥下行，強筋骨；當歸能養血生肌、補血潤燥；蒼朮能祛風濕，燥濕健脾；黃柏能除下焦濕熱；紅棗能補中氣不足及血虛機體失養。

【注意事項】罹患高血脂症、心血管及腦血管疾病者，本藥膳應避免食用。

[22, 35, 63, 68]

伸筋牛肉麵

【參考出處】備急千金要方・獨活寄生湯加減---2 人份。

【藥材】獨活 6 公克、桑寄生 3 公克、杜仲 3 公克、川牛膝 3 公克、川芎 3 公克、黨參 3 公克、當歸 3 公克、白芍 3 公克、熟地黃 3 公克。

【食材】紅蘿蔔 90 公克、洋蔥 120 公克、牛腱 200 公克、乾麵條 120 公克、紅棗 18 公克。

【調味】蒜頭 5 公克、生薑片 10 公克、醬油 25 公克、青蔥 15 公克、

米酒 10 公克、白砂糖 5 公克。

【料理步驟】

1. 將所有蔬菜及紅棗洗淨，蒜頭去皮拍碎，青蔥切成蔥花，洋蔥切片，紅蘿蔔切塊；牛腱切 3~4 公分見方的肉塊，入滾水汆燙去血水，備用。

2.中藥材洗淨後放入紗布袋中束緊，備用。

3. 將蒜頭、生薑片及洋蔥、紅蘿蔔與牛肉放入鍋中，加入醬油、白砂糖及水 2200CC、放入紅棗、中藥包、米酒，煮至沸騰，蓋上鍋蓋轉小火慢熬 1.5 小時。

4.找一個乾淨的寬口鍋燒熱水，水滾後下麵條，中間加兩次冷水讓其滾，就可以讓麵條起鍋，放在碗中，鋪上肉塊、洋蔥及紅蘿蔔，灑上蔥花再澆淋上牛肉湯即可。

【用法】吃麵、肉、紅蘿蔔與洋蔥，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】祛風濕、止痺痛、益肝腎、補氣血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之風寒濕痺者。常見的體質表現為腰膝酸痛，肢體難以伸展彎曲等。

【醫藥知識】獨活能祛下焦與筋骨間的風寒濕邪；桑寄生、杜仲、川牛膝三者合用能祛風濕而補肝腎；黨參能益氣補血，健脾胃；川芎、當歸、白芍、熟地黃四者合用能養血活血。[5, 35, 62, 67, 68]

第五章　夏季藥膳

夏天一共有六個節氣，依序為立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑。此章節將依據台灣夏天的天氣型態，並符合中醫夏天及「長夏」的養生原則，還有配合中醫所認為「心」及「脾」的生理特性，按照或化裁古方來實地製作藥膳如下。

第一節　立夏

立夏在國曆五月上旬，為夏天的第一個節氣，從今日開始進入夏天，台灣的天氣將逐漸炎熱起來。此時的藥膳養生原則除了滋養心血，疏通血脈外。由於因為天地陽氣逐漸旺盛，也容易有心火上炎之情形，造成心神不寧、失眠、情緒浮動等。所以也可以適當加入可降心火、熱邪的藥材或食材。

養心紅豆蓮子湯

【參考出處】仁齋直指・養心湯加減：2 人份。

【藥材】黃耆 6 公克、茯苓 6 公克、茯神 6 公克、當歸 6 公克、甘草 3 公克、柏子仁 3 公克、酸棗仁 3 公克、五味子 3 公克、遠志 3 公克。

【食材】紅豆 60 克、去心的新鮮蓮子 40 公克、紅棗 18 公克。

【調味】冰糖 30 公克、食鹽少許。

【料理步驟】

1.將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1300CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 1000CC，濾出藥汁。

2. 紅棗及新鮮蓮子洗淨。

3. 紅豆洗淨後用冷水浸泡 2 小時，撈起紅豆，用熱水汆燙後，放入鍋中，加入藥汁、紅棗、新鮮蓮子，大火煮滾，轉小火慢熬至紅豆軟爛，再放入少許食鹽及冰糖調味，即可起鍋。

【用法】吃紅豆、蓮子，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】補益心血。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之心虛血少者。常見的體質表現為驚悸、心神不寧等。

【醫藥知識】茯苓、茯神、柏子仁、酸棗仁、遠志五藥合用能泄心熱而寧心神；當歸能養心血；甘草能補土以培心子；五味子能收神氣之散越；黃耆能補心氣。[12, 34]

百合南瓜炒蛋

【參考出處】金匱要略・百合地黃湯加減：2 人份。

【藥材】百合 10 公克、生地黃 10 公克。

【食材】雞蛋 2 顆、南瓜 120 公克、芥花油 10 公克。

【調味】食鹽 1 公克、太白粉 5 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC，濾出藥汁。

2.南瓜洗淨切片，每片厚約 0.5 公分；雞蛋 2 顆打散。

3.芥花油 10 公克燒熱，下蛋汁炒成碎蛋後把蛋盛起，再放入南瓜片、食鹽及藥汁，煮至南瓜變軟後，拌入蛋，以太白粉水勾芡即可。

【用法】吃蛋及南瓜。每日一次，連續三日即可。

【功效】清養心肺。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之心肺陰虛、兼有內熱者。常見的體質表現為心煩、口渴、乾咳等。

【醫藥知識】百合能養陰而清氣分邪熱；生地黃能益營而清血分邪熱。

【注意事項】本藥膳食用過量容易造成腹瀉。[2, 65]

導赤玉米排骨湯

【參考出處】小兒藥證直訣‧導赤散加減：2 人份。

【藥材】生地黃 10 公克、淡竹葉 6 公克、甘草 3 公克、白茅根 3 公克。

【食材】玉米 200 公克、豬小排 150 公克。

【調味】食鹽 2 公克、青蔥段 15 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。
2. 豬小排洗淨以沸水汆燙去血水，玉米去外衣洗淨切段，備用。
3. 將處理好的食材與藥汁倒入鍋中，加入食鹽調味，放進電鍋中，外鍋加水 2 杯，待電鍋跳起，燜 10 分鐘即可。

【用法】喝湯、吃玉米及肉。每日一次，連續三日即可。

【功效】清心養陰、利水通淋。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之心經熱盛者。常見的體質表現為口舌生瘡潰瘍、口渴面紅、心胸煩熱、小便灼熱疼痛等。

【醫藥知識】生地黃能涼心血；淡竹葉能清心氣；甘草能清熱解毒；白茅根能涼血止血、清熱利水。[8, 35, 62, 68]

第二節　小滿

小滿在國曆五月下旬，在台灣天氣型態進入梅雨季節，氣候變的炎熱而多雨潮濕。此時藥膳養生原則除了與立夏相同外，有些能清利濕熱的藥材如茯苓，或食材如絲瓜等也可以開始選用了。透過適當的發汗或小便來幫助人體開始排除體內的濕熱邪氣。

天王補心菜豆粥

【參考出處】攝生秘剖・天王補心丹加減：2 人份。

【藥材】沙參 6 公克、茯苓 6 公克、桔梗 6 公克、五味子 10 公克、麥門冬 10 公克、柏子仁 10 公克、酸棗仁 10 公克、生地黃 15 公克。

【食材】白米 120 公克、菜豆 120 公克、紅蘿蔔 20 公克、乾香菇 10 公克、豬後腿絞肉 100 公克。

【調味】紅蔥頭 5 公克、生薑 5 公克、食鹽 2 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。
2. 乾香菇用熱水泡軟洗淨切絲；紅蘿蔔去皮洗淨，洗淨後切絲；菜豆去前後蒂頭洗淨切段，每段長約 4 公分；生薑洗淨切末，紅蔥頭洗淨切碎，備用。
3. 白米洗淨放入陶瓷鍋中，加入藥汁及水 800CC，熬粥。
4. 取另一炒鍋，放入豬後腿絞肉、紅蔥頭及生薑翻炒，再依序放入紅蘿蔔絲、菜豆、香菇、少許水，炒至豬後腿絞肉變白時，熄火。
5. 將步驟 4 的料倒入步驟 3 熬好的粥裡，開小火繼續慢熬至菜豆變軟爛，加入食鹽調味，即可起鍋。

【用法】喝粥，吃香菇、肉、菜豆、紅蘿蔔。每日一次，連續三日即可。

【功效】補心安神、滋陰養血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之思慮過度、心血不足者。常見的體質表現為容易健忘，男子夢遺、睡眠減少而心煩、口舌生瘡潰瘍、容易流汗、大便乾硬難解等。

【醫藥知識】沙參能清熱生津、養陰潤肺；茯苓能寧心安神、利水除

濕、益脾止泄；桔梗能清肺利膈、載藥上浮於心；麥門冬能滋陰以清虛熱；柏子仁、酸棗仁、五味子三藥合用能寧心安神；生地黃能入血分以養血。

【注意事項】脾胃虛弱者，常見的體質表現為腹脹腹瀉，胃口欠佳時，本藥膳不可食用。[32, 34, 35, 62, 67, 68]

清絡炒絲瓜

【參考出處】溫病條辨・清絡飲加減：2 人份。

【藥材】荷葉 3 公克、扁豆 3 公克、金銀花 1.5 公克、絲瓜皮 3 公克、淡竹葉 3 公克。

【食材】絲瓜 320 公克、生薑 10 公克、櫻花蝦 10 公克、芥花油 10 公克。

【調味】食鹽 2 公克、米酒 5 公克、青蔥 10 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC ，濾出藥汁，取其 200CC。
2. 絲瓜洗淨後，去皮剖半再切塊；生薑洗淨切片；青蔥洗淨切段；櫻花蝦洗淨瀝乾，備用。
3. 芥花油 10 公克燒熱，放入薑絲、蔥段爆香，接著放入絲瓜翻炒幾下，倒入藥汁 200CC、櫻花蝦及米酒，蓋上鍋蓋轉中火燜煮至絲瓜熟軟，加入食鹽調味，熄火，裝盤即可。

【用法】吃絲瓜及櫻花蝦。每日一次，連續三日即可。

【功效】退暑清熱。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之暑熱傷肺、邪在氣分者。常見的體質表現為身熱但口不甚渴、頭昏但些微頭脹等。

【醫藥知識】荷葉、扁豆、金銀花三藥合用能走上焦清肺中暑熱；絲瓜皮透暑清肺；淡竹葉能清心除煩、導熱下行。[33, 62]

甘麥大棗奶茶

【參考出處】金匱要略・甘麥大棗湯加減：2 人份。

【藥材】甘草 6 公克、浮小麥 10 公克、紅棗 10 公克。

【食材】鮮奶 400cc。

【調味】無。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨、紅棗拍裂後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉

小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 600CC，濾出藥汁。

2. 待藥汁放涼後倒入杯中，加入鮮奶 400CC。即可。

【用法】喝奶茶，每日一次。連續三日即可。

【功效】養心安神，和中緩急。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之心陰不足、肝氣失和者。常見的體質表現為失眠多夢、無故悲傷欲哭、精神失常等。

【醫藥知識】甘草能養心脾、緩肝急；浮小麥能養心寧神；紅棗質潤性緩，能助甘草補中益氣，養陰而增生化之源，又能緩急柔肝、調和陰陽。

【注意事項】需高度專注力或危險工作者，本藥膳應避免於工作前及工作當中食用。[2, 62, 65]

第三節　芒種

芒種正當國曆六月上旬，此時台灣仍處於梅雨季節，不但氣候比五月更為潮濕悶熱，中暑的機會開始增加，而且食物也容易腐壞，稍微不留意就很容易吃壞肚子。此時藥膳養生原則應加強排除體內的濕熱之氣，增強腸胃系統抗病的功能，為將來逐漸炎熱的天氣作準備。

香薷黃瓜鑲肉

【參考出處】醫方集解·四味香薷飲加減：2 人份。

【藥材】香薷 6 公克、厚朴 6 公克、扁豆 6 公克、黃連 1.5 公克。

【食材】大黃瓜 200 公克、後腿絞肉 100 公克、紅蘿蔔 15 公克、荸薺 50 公克。

【調味】鹽 2 公克、太白粉 10 公克、米酒 15 公克、生薑 10 公克、青蔥 30 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 500CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 200CC，濾出藥汁。
2. 大黃瓜洗淨削皮，切成圓塊，用湯匙將中心的籽挖除。
3. 荸薺去皮洗淨切碎，生薑、青蔥洗淨切末，紅蘿蔔去皮洗淨切末，全混入後腿絞肉拌勻，接著加入食鹽、米酒與太白粉 5 公克，攪拌均勻。放置 20 分鐘。
4. 將其拌好的肉餡鑲入大黃瓜中放在盤內，置入電鍋，外鍋加 1 杯水蒸熟。
5. 取一炒鍋，將藥汁燒熱，以太白粉 5 公克製作太白粉水勾芡藥汁，淋上蒸好的大瓜鑲肉即可。

【用法】吃大黃瓜、肉、紅蘿蔔及荸薺。每日一次，連續三日即可。

【功效】清暑、利濕、和脾。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之暑熱季節，過食生冷或冷氣吹拂過冷者。常見的體質表現為頭重頭痛、皮膚濕熱、大量流汗而疲倦，熱盛心煩而口渴等。

【醫藥知識】香薷能發越陽氣，徹上徹下、解表利尿；厚朴能除滿化濕；扁豆能除脾胃之暑濕，降濁而升清；黃連能入心脾清熱而除煩。[34, 62, 67]

大順鳳梨苦瓜雞湯

【參考出處】太平惠民和劑局方・大順散加減：2 人份。

【藥材】乾薑 3 公克、肉桂 3 公克、杏仁 3 公克、甘草 1.5 公克。

【食材】白玉苦瓜 150 公克、雞腿 250 公克、去皮去心土鳳梨 30 公克。

【調味】食鹽 2 公克、青蔥段 5 公克、米酒 5 公克、生薑片 5 公克。

【料理步驟】

1.雞腿肉切塊，用熱水汆燙，去血水後洗淨，備用。

2.苦瓜洗淨後剖半，去籽去膜，切塊；去皮去心鳳梨切小塊；青蔥段洗淨；生薑洗淨切片，備用。

3.中藥材洗淨後放入紗布袋中束緊，放進陶瓷鍋內，接著放入青蔥段、生薑片，加水 1000CC 煮滾後，撈起蔥段，再放入雞腿、苦瓜、新鮮土鳳梨，開大火煮滾，煮滾後轉小火熬 30 分鐘，撈出紗布袋，加入食鹽及米酒調味，蓋上鍋蓋，熄火燜 10~15 分鐘即可。

【用法】喝湯，吃肉、土鳳梨及苦瓜。每日一次，連續三日即可。

【功效】溫中散暑。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之暑熱季節，因過食冰涼造成腸胃不適者。常見的體質表現為腹瀉、嘔吐、大便有未消化之食物殘渣等。

【醫藥知識】乾薑、肉桂能散寒燥溼；杏仁、甘草能利氣調脾。四藥合用能升潛伏之陽氣。[9, 34]

正氣燒茄子

【參考出處】太平惠民和劑局方・藿香正氣散加減：2 人份。

【藥材】藿香 6 公克、紫蘇葉 3 公克、大腹皮 3 公克、茯苓 3 公克、白朮 6 公克、陳皮 3 公克、厚朴 3 公克、甘草 6 公克。

【食材】茄子 180 公克、芥花油 15 公克。

【調味】蒜頭 10 公克、生薑 5 公克、青蔥 10 公克、醬油 15 公克、冰糖 3 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC，濾出藥汁。
2. 茄子洗淨切段後再對半切，蒜頭洗淨去皮切末，生薑洗淨切末，青蔥洗淨切成蔥花。
3. 芥花油燒熱，爆香蒜末及薑末，接著倒入藥汁、醬油及冰糖，最後放入茄子，用鏟子稍壓住茄子，煮至茄子變軟入味，醬汁收乾 8 成後，灑上蔥花拌勻，即可熄火起鍋。

【用法】吃茄子。每日一次，連續三日即可。

【功效】解表化濕、理氣和中。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之過度生食或冰涼冷飲，造成飲食停滯、消化不良又外感風寒者。常見的體質表現為上吐下瀉、噁心頭痛、胸腹脹悶等。

【醫藥知識】藿香能解在表之風寒、化在裡之濕濁；紫蘇能助藿香外解風寒而內化濕濁；大腹皮能行氣利濕；茯苓、白朮能健脾運濕；陳皮能降逆止嘔、燥濕和胃；厚朴能消除脹滿、行氣化濕；甘草能和百藥、益中焦。

【注意事項】元氣虛弱之人，常見的體質表現為倦怠乏力、精神不佳者，本藥膳慎用。[9, 35, 62, 67]

第四節　夏至

夏至正當國曆六月下旬，為一年當中白天時間最長，黑夜時間最短的日子，台灣的梅雨季節此時多已結束，氣溫更加升高而感到炎熱。所以藥膳養生原則應以清淡為主，並可選用具退熱祛暑效果的藥材或食材來排除體內過多之暑熱之氣。

清心蒸魚

【參考出處】太平惠民和劑局方‧清心蓮子飲加減：2 人份。

【藥材】黃芩 6 公克、麥門冬 6 公克、地骨皮 6 公克、車前子 6 公克、甘草 6 公克、茯苓 10 公克、黃耆 10 公克、沙參 10 公克。

【食材】石斑魚 300 公克。

【調味】生薑絲 15 公克、青蔥段 15 公克、食鹽 1 公克、太白粉 5 公克、米酒 15 公克、紅辣椒 3 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC，濾出藥汁。
2. 生薑洗淨切絲，青蔥段洗淨切細絲，紅辣椒剖半，去籽後洗淨切絲。
3. 魚去除內臟洗淨，在魚體上劃幾刀，魚體兩側均勻抹上食鹽，淋上 100CC 的藥汁醃 30 分鐘，接著將魚放入盤中，將步驟 2 切好的生薑絲與青蔥絲各取其 1/3，鋪在魚身，淋上 50CC 的藥汁及米酒，放入電鍋，外鍋加 1 杯水，蒸熟。
4. 魚蒸熟後，剔除生薑絲與變色的青蔥絲，再鋪上已切好剩下的青蔥絲；另取一乾淨炒鍋倒入剩下的藥汁及蒸魚的魚湯，放入切好的紅椒絲及剩下的生薑絲煮滾，淋到魚上，即可。

【用法】吃魚肉。每日一次，連續三日即可。

【功效】清心火、止淋濁、益氣陰。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之心火炎上者。常見的體質表現為發熱煩躁、四肢無力、疲倦、口苦咽乾、遺精、小便混濁而疼痛、手心及足心有灼熱感等。

【醫藥知識】黃芩、麥門冬能清心肺之熱；地骨皮能退肝腎之虛熱；車前子、茯苓能利濕；甘草、黃耆、沙參能補陽虛而瀉火。[9, 34, 62]

竹葉石膏涼拌洋蔥

【參考出處】傷寒論・竹葉石膏湯加減：2 人份。

【藥材】淡竹葉 6 公克、石膏 10 公克、薑半夏 3 公克、麥門冬 6 公克、沙參 3 公克、甘草 3 公克 。

【食材】洋蔥 200 公克、香油 5 公克、柴魚片 5 公克。

【調味】食鹽 2 公克、檸檬汁 15CC。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC，趁熱濾出藥汁，只取 150CC 藥汁倒入大

瓷碗中，趁熱加入食鹽、檸檬汁及香油，拌勻。

2. 洋蔥洗淨切細絲，放入冰開水中冰鎮 30 分鐘，撈起瀝乾，置入大碗中。

3. 將步驟 1 做好的醬汁倒入步驟 2 的大碗中，讓洋蔥與醬汁充分拌勻混合約 15 分鐘，接者倒入盤中，灑上準備好的柴魚片即可。

【用法】吃洋蔥及柴魚片。每日一次，連續三日即可。

【功效】清退虛熱、益氣生津。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之肺胃虛熱者。常見的體質表現為覺得身體燥熱而大量流汗、覺得體內有氣上衝而有噁心感、口乾口渴、睡眠減少、發熱心煩等。

【醫藥知識】淡竹葉能清心、利水、除煩；石膏能清肺胃之熱；薑半夏能和胃降逆；麥門冬能養肝胃之陰；沙參能養陰潤肺、清熱生津；甘草能和中。

【注意事項】發燒高熱不退或濕阻身熱，常見的體質表現為乾嘔胸悶者，本藥膳忌用。[1, 9, 35, 62, 64, 67, 68]

六一炒蘆筍

【參考出處】黃帝素問宣明論方・六一散加減：2 人份。

【藥材】甘草 3 公克、滑石 18 公克。

【食材】蘆筍 120 公克、乾香菇 16 公克、紅蘿蔔 15 公克、新鮮山藥 75 公克、芥花油 10 公克。

【調味】鹽 1 公克、太白粉 5 公克。

【料理步驟】

1. 乾香菇泡軟後洗淨切絲，紅蘿蔔洗淨去皮切絲，蘆筍洗淨切段，

新鮮山藥去皮洗淨切長條。

2. 將藥材洗淨倒入陶瓷鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 300CC，濾出藥汁。

3. 芥花油燒熱，放入所有食材炒香，倒入藥汁，加入食鹽調味，煮至食材熟透，起鍋前以太白粉水勾薄芡。

【用法】吃蘆筍、香菇、紅蘿蔔及山藥。每日一次，連續三日即可。

【功效】清暑利濕。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之感受暑濕者。常見的體質表現為覺得煩躁口渴、小便難以解出、嘔吐腹瀉等。

【醫藥知識】滑石能消暑止瀉，止煩渴而利小便；甘草和中氣而緩滑石之寒滑。

【注意事項】孕婦忌用。氣弱陰虛之人，常見的體質表現為倦怠咽乾、眠醒出汗、四肢無力者，本藥膳當慎用。[17, 34, 35, 62]

第五節　小暑

小暑正當國曆七月上旬，炎熱的天氣令人感到不適，在台灣各地的最高氣溫多在小暑或大暑的時候產生，也是一年當中最容易中暑的時節。此時的藥膳養生原則可多選用具清暑退熱、健脾開胃的藥材或食材。

愛玉清暑飲

【參考出處】溫熱經緯・清暑益氣湯加減：2 人份。

【藥材】西洋參 3 公克、石斛 10 公克、麥門冬 10 公克、淡竹葉 10 公克、甘草 3 公克、西瓜翠衣 30 克。

【食材】市售無糖愛玉 300 公克。

【調味】甜菊葉 3 公克、檸檬 1/2 顆。

【料理步驟】

1. 愛玉切丁。

2. 將藥材與甜菊葉洗淨後倒入鍋中，加水 1200CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 900CC，濾出藥汁，放涼，加入愛玉丁及擠入檸檬汁即可。

【用法】吃愛玉，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】養陰生津、清暑益氣。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之中暑受熱、氣津兩傷者。常見的體質表現為四肢乏力、疲倦口渴、容易流汗、感到身體很熱而心煩、小便量少而顏色偏紅等。

【醫藥知識】西洋參能生津液、除煩倦；石斛能清熱生津、滋陰養胃；麥門冬能清心除煩、養陰生津；淡竹葉能涼心緩脾、消痰止渴；甘草能補脾益氣；西瓜翠衣能止渴利尿、清熱解暑。[35, 38, 62, 63, 68]

烏梅粉粿

【參考出處】溫病條辨・連梅湯加減：2 人份。

【藥材】黃連 1.5 公克、麥門冬 6 公克、生地黃 6 公克、阿膠 3 公克、甘草 3 公克。

【食材】地瓜粉 120 公克　太白粉 40 公克、烏梅去核 9 公克。

【調味】蜂蜜 30CC、冰糖 20 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨與烏梅倒入鍋中，加水 700CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 450CC，濾出藥汁，趁熱加入冰糖溶勻。

2. 地瓜粉與太白粉過篩至另一個鍋內，混合均勻，趁熱將步驟 1 的藥汁分批沖入粉中，一邊開小火加熱一邊快速攪拌均勻成濃稠狀粉糊。

3. 準備一個大瓷碗，在碗內抹上芥花油，將步驟 2 的粉糊趁熱到入大瓷碗中整形，放入蒸籠蒸 20 分鐘，待涼後再脫模切小塊，要吃時再淋上蜂蜜。

【用法】吃粉粿。每日一次，連續三日即可。

【功效】清心火、滋腎水。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之長期感受暑熱的情形者。常見的體質表現為容易口渴口乾、感覺噁心而忽冷忽熱、煩躁等。

【醫藥知識】黃連能清瀉心胃火熱、涼肝膽、解熱毒；麥門冬能清心潤肺、瀉熱除煩、強陰益精；生地黃能養陰生津、涼血清熱；阿膠能滋陰養血、清燥潤肺；烏梅能生津止渴、止瀉止血。[33, 66, 68]

香薷油豆腐鑲豆芽

【參考出處】溫病條辨·新加香薷飲加減---2 人份。

【藥材】香薷 3 公克、金銀花 6 公克、扁豆 6 公克、厚朴 3 公克、連翹 3 公克。

【食材】綠豆芽 30 公克、乾香菇 10 公克、紅蘿蔔 30 公克、三角油豆腐 240 公克、芥花油 5 公克。

【調味】食鹽 2 公克、薑絲 5 公克、香菜 3 公克、中筋麵粉少許、太

白粉 10 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨倒入鍋中，加水 600CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘(煎煮至 300CC)，濾出藥汁。

2. 乾香菇洗淨泡軟切絲，紅蘿蔔去皮洗淨切成長約 4 公分的細絲，綠豆芽洗淨切半，香菜洗淨切末，中筋麵粉調製成麵糊，備用。

3. 芥花油 5 公克燒熱，放入乾香菇、紅蘿蔔絲、綠豆芽，加入藥汁 100CC 及食鹽 1 公克翻炒至熟起鍋。

4. 三角油豆腐洗淨中間挖空，放入炒料，用麵糊封口，放入電鍋蒸熟。

5. 將剩餘的 200CC 藥汁燒熱，放入香菜末，加入食鹽 1 公克，用太白粉水勾芡，淋上蒸好的三角油豆腐即可。

【用法】吃綠豆芽、香菇、紅蘿蔔、三角油豆腐，每日一次，連續三日即可。

【功效】退暑解表、清熱化濕。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之剛開始有中暑現象、又感受外來風寒者。常見的體質表現為頭痛、不容易流汗、發熱怕冷、身體重著感而疼痛者。

【醫藥知識】香薷能疏表散寒、消暑化濕；金銀花、扁豆、連翹三藥

合用能清熱退暑；厚朴能燥濕溫中、理氣開痞。

【注意事項】容易流汗的體質者，本藥膳慎用。[33, 62, 66, 67]

第六節　大暑

大暑正當國曆七月下旬，也是夏天的最後一個節氣，天氣依舊炎熱。藥膳養生原則除了與小暑相同外，可多使用飲品或湯品來補充因大量流汗而喪失的水分，而且應避免攝食過多的冰涼生冷之食物，影響到腸胃道的功能。

山粉圓消暑飲

【參考出處】脾胃論・清暑益氣湯加減：2 人份。

【藥材】西洋參 3 公克、蒼朮 1.5 公克、升麻 1.5 公克、澤瀉 1.5 公克、神麯 1.5 公克、橘皮 1.5 公克、麥門冬 3 公克、甘草 1.5 公克、五味子 3 公克。

【食材】山粉圓 6 公克。

【調味】檸檬 1/2 顆。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1200CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 900CC，濾出藥汁。
2. 將藥汁倒入另一口鍋，加入山粉圓後，煮滾，放涼，擠入檸檬汁即可。

【用法】吃山粉圓，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】清暑益氣、健脾燥濕。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之勞倦內傷，平日氣虛而長夏受暑者。常見的體質表現為四肢無力、疲倦、精神減少、覺得身體很熱、心煩口渴、容易流汗等。

【醫藥知識】西洋參能補氣，養陰生津，清肺火；蒼朮能燥濕健脾；升麻能升陽舉陷；澤瀉能降濁而除濕熱；神麴能化食消積；陳皮能理氣；麥門冬、五味子二藥合用能保肺生津；甘草能和中。[14, 34, 62, 63, 67]

生脈酸梅湯

【參考出處】內外傷辨惑論・生脈散加減：2 人份。

【藥材】沙參 3 公克、麥門冬 6 公克、五味子 3 公克。

【食材】酸梅 20 公克。

【調味】無

【料理步驟】

將藥材洗淨後放入紗布袋束緊後與酸梅一起放進鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘後，藥湯煎煮至 700CC，撈出紗布袋，放冰糖調味，待冰糖溶勻，即可熄火起鍋。

【用法】喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】生津養心、益氣斂陰。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之適用於熱傷元氣、陰津大傷者。常見的體質表現為呼吸時覺得氣不足、感到疲倦、口乾舌燥、乾咳、容易流汗等。

【醫藥知識】沙參能滋陰潤燥；麥冬能清心瀉熱、止汗滋水；五味子能斂氣生津、斂陰止汗。[15, 34, 62, 63]

清熱筍絲湯麵

【參考出處】傷寒論・白虎湯加減：2 人份。

【藥材】石膏 10 公克、知母 6 公克、甘草 3 公克、沙參 6 公克。

【食材】烏龍麵 300 公克、去殼後綠竹筍 160 公克、蝦子 50 公克、旗魚 70 公克、去除口器、眼睛、內臟後的小管 80 公克、文蛤 80 公克、芥花油 10 公克。

【調味】食鹽 2 公克、紅蔥頭 10 公克、米酒 15 公克、芹菜 15 公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水 1000CC 大火煮滾後，轉小火續煮 30 分鐘，濾出藥汁。
2. 紅蔥頭洗淨切碎；綠竹筍洗淨切絲；芹菜洗淨切末；蝦子洗淨去除蝦頭及蝦殼；文蛤吐沙後洗淨；旗魚洗淨切丁。
3. 芥花油燒熱，爆香紅蔥頭，放入竹筍絲與步驟 2 處理好的魚丁，翻炒至魚丁約 5 分熟，倒入藥汁和水，加入食鹽與米酒調味，大火煮沸後，再放入文蛤與蝦仁，轉中火煮至所有食材熟透。
4. 找一個乾淨的寬口鍋燒熱水，水滾後下麵條，中間加兩次冷水讓其滾，就可以讓麵條起鍋，放在碗中，加入步驟 3 煮好的海鮮湯，灑上芹菜末即可。

【用法】吃麵、竹筍、蝦子、旗魚、小管、文蛤及喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】清熱生津、泄肺胃火。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之夏天高溫中暑者。常見的體質表現為身體覺的很熱、感到非常口渴、大量流汗等。

【醫藥知識】石膏能清內盛邪熱；知母能瀉火滋陰；甘草能護胃和中；沙參能清肺養肝、專補肺氣、兼益脾腎。

【注意事項】小兒及婦女產後慎用。[1, 34, 35, 62, 64, 67]

第六章　結論

中醫藥典籍博大精深,從中探討並調製適合國人於春夏季節的保健養生藥膳,按照季節氣候的變化,配合我國二十四節氣的特色來養生以達到健康保健的效果。

參考文獻

裘沛然主編：中華醫典，第四版，湖南電子音像出版社，湖南，2006。

1. 漢代 張仲景：傷寒論

2. 漢代 張仲景：金匱要略
3. 魏晉　陶弘景：名醫別錄
4. 魏晉　陶弘景：本草經集注
5. 唐代 孫思邈：備急千金要方
6. 唐代　甄權：藥性論
7. 唐代　蘇敬等：新修本草
8. 宋代 錢乙：小兒藥證直訣
9. 宋代 陳師文等：太平惠民和劑局方
10. 宋代　<u>蘇頌</u>：本草圖經
11. 宋代　<u>唐慎微</u>：證類本草
12. 宋代　楊士瀛：仁齋直指
13. 南宋 嚴用和：嚴氏濟生方
14. 金代 李杲：脾胃論
15. 金代 李杲：內外傷辨惑論
16. 金元 朱震亨：丹溪心法
17. 金代 劉完素：黃帝素問宣明論方
18. 元代　王好古：湯液本草
19. 元朝　忽思慧：飲膳正要
20. 明代 李時珍：本草綱目
21. 明代 張景岳：景岳全書
22. 明代 龔信纂編輯，龔廷賢續編，王肯堂訂補：古今醫鑑
23. 明代 龔廷賢：萬病回春
24. 明代　陳嘉謨：本草蒙筌
25. 明代　李中梓：藥性解
26. 明代　繆希雍：(神農)本草經疏
27. 明代　李中梓：本草徵要
28. 明代　蘭茂：滇南本草
29. 明代　劉文泰：本草品匯精要
30. 明代　<u>徐彥純</u>：本草發揮
31. 明代　盧之頤：本草乘雅
32. 明代　洪基：攝生秘剖

33. 清代 吳鞠通：溫病條辨

34. 清代 汪昂：醫方集解

35. 清代 汪昂：本草備要

36. 清代 魏之琇：續名醫類案

37. 清代 董西園；醫級

38. 清代 王士雄：溫熱經緯

39. 清代 陳修園：神農本草經讀

40. 清代 陳士鐸：本草新編

41. 清代 張璐：本經逢原

42. 清代 黃宮繡：本草求真

43. 清代 趙學敏：本草綱目拾遺

44. 清代 姚瀾：本草分經

45. 清代 嚴潔、施雯、洪煒全撰：得配本草

46. 清代 吳儀洛：本草從新

47. 清代 陳其瑞：本草撮要

48. 清代 汪訒庵：本草易讀

49. 清代 著者張志聰歿而書未成，後由弟子高世栻續成：本草崇原

50. 清代 徐大椿：藥性切用

期刊與書籍：

51. 郝保華：中醫理論裡長夏五季的紛亂及原因，西北科技大學，西安，中國醫藥學報，2002 年第 17 卷 2 第 9 期

52. 方力行、譚春雨：歷代五行學說中土與長夏相配及五行順序的探討，上海中醫藥大學，上海，河南中醫，2006 年 12 月第 26 卷第 12 期

53. 馬建中編著：中醫診斷學，國立編譯館出版，正中書局印行，台北，1980

54. 黃明達醫師編著：一年四季都在用的 24 節氣養生術，得威國際文化事業有限公司，台北，2013 年

55. 健康中國名家論壇編委會編著：24 節氣飲食養生秘訣，北京含章行文圖書發行有限公司授權台灣人類文化事業股份有限公司出版，2012 年

56. 中國養生文化研究中心編著：24 節氣養生藥方，大都會文化事業有限公司，台北，2011 年

57. 中國養生文化研究中心編著：24 節氣養生食方，大都會文化事業有限公司，

台北，2011 年
58. 程士德主編：內經，知音出版社，台北，民國 83 年
59. 鄧鐵濤主編：中醫診斷學，知音出版社，台北，民國 86 年
60. 印會合、張伯訥主編：中醫基礎理論，知音出版社，台北，民國 86 年
61. 王琦等：中醫體質分類與判定標準，國家中醫藥管理局，中華人民共和國，北京 2009
62. 王棉之、許濟群主編：方劑學，知音出版社，台北，民國 86 年
63. 顏正華主編：中藥學，知音出版社，台北，民國 86 年
64. 李培生主編、劉渡舟副主編：傷寒論，知音出版社，台北，民國 84 年
65. 李克光主編、楊百茀副主編：金匱要略，知音出版社，台北，民國 83 年
66. 孟澍江主編、王樂匋副主編：溫病學，知音出版社，台北，民國 86 年
67. 焦樹德：方劑心得十講，人民衛生出版社授權，知音出版社出版，台北，民國 91 年
68. 焦樹德：用藥心得十講，人民衛生出版社授權，知音出版社出版，台北，民國 91 年
69. 行政院農委會網站：二十四節氣，**http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=285**
70. 交通部中央氣象局：台灣 24 節氣與氣候—1981~2010 統計資料，民國 100 年
71. 彭啟明、洪震宇、李咸陽：樂活國民曆，遠流出版事業股份有限公司，台北。民國 100 年